LOUISE, L., HAY, POȚI SĂ-ȚI VINDECI VIAȚA

PARTEA I: INTRODUCERE

Sugestii pentru cititori

Am scris aceasta carte ca să împărtăşesc cu voi, cititorii mei, ceea ce ştiu şi îmi place să-i învăț pe alții. Cărticica mea „Vindecă-ți viața" a devenit larg acceptată ca o carte cu autoritate în domeniul tiparelor mentale ce pot crea boli trupeşti.

Am primit sute de scrisori de la cititori care mă roagă să împărtăşesc mai multe informații cu ei. Multe persoane care au lucrat cu mine ca pacienți şi altele care au luat parte la sesiunile mele de comunicări, mi-au cerut să-mi fac timp să scriu această carte.

Am organizat aceasta carte în aşa fel, încât când o citeşti, să te simți ca şi cum ai fi pacientul meu la o consultație sau ai fi un participant la un seminar.

Daca vei face exercițiile prescrise în mod progresiv, aşa cum sunt descrise în carte, când o vei termina de citit vei începe deja să-ți schimbi viața.

As sugera să citețti cartea o dată de la început la sfârşit. Apoi, reciteşte-o încet şi de această dată fă cu seriozitate exercițiile recomandate. Dă-ți timp să lucrezi fiecare exercițiu cu un prieten sau un membru al familiei.

Fiecare capitol se deschide cu o afirmație. Fiecare afirmație este bună să o foloseşti atunci când lucrezi cu aspectul corespunzător din viața ta. Ia două sau trei zile să studiezi şi să lucrezi cu fiecare capitol. Repetă în scris şi verbal afirmația cu care se deschide fiecare capitol.

Capitolele se încheie cu o succesiune de afirmații. Aceasta este o succesiune de idei pozitive desemnate să schimbe conştiința. Citeşte-le de câteva ori pe zi.

Inchei aceasta carte prin a vă împărtăşi povestea vieții mele. Ştiu că asta vă va arăta că indiferent de unde venim fiecare şi indiferent cât de jos este locul de unde venim, putem să ne schimbăm viața radical, în mai bine!

Vreau de asemeni să ştiți ca în timp ce veți lucra cu aceste idei sprijinul meu plin de dragoste va fi cu voi.

Câteva puncte ale filosofiei mele

Suntem 100% responsabili pentru toate experiențele noastre.

Fiecare gând pe care îl gândim, crează viitorul.

Puterea este întotdeauna în momentul prezent.

Toți suferim de ură împotriva propriei noastre ființe şi vinovație.

Ideea de bază pentru fiecare este: „Nu sunt destul de bun”.

Acesta este doar un gând şi un gând poate fi schimbat.

Resentimentul, criticismul şi vinovăția sunt cele mai dăunătoare tipare de gândire.

Eliberarea de resentimente poate dizolva până şi cancerul.

Când ne iubim cu adevărat pe noi înşine, totul în viața noastră merge bine.

Trebuie să ne eliberăm de trecut şi să iertăm pe toata lumea.

Trebuie să vrem să începem a învăța să ne iubim pe noi înşine.

Aprobare de sine şi acceptare de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

Noi creem fiecare aşa-numita „boală” în trupul nostru.

În infinitatea vieţii unde sunt eu, totul este perfect, întreg
şi complet şi totuşi viaţa este în continuă schimbare.
Nu există început şi sfârşit, numai un ciclu constant
şi o reciclare a materiei şi experienţelor.
Viaţa nu este niciodată blocată sau statică sau ţintuită
pentru ca fiecare moment este veşnic nou şi proaspăt.
Sunt una cu însăşi Puterea care m-a creat
şi această Putere mi-a dat şi mie puterea
de a-mi crea propriile circumstanţe.
Mă bucur la gândul că pot folosi puterea minţii mele
în orice mod doresc.
Fiecare moment al vieţii este un nou punct de început
care ne îndepartează de ceea ce este vechi.
Momentul acesta este un nou punct de început
pentru mine, chiar aici şi chiar acum.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

Capitolul Întâi
CEEA CE CRED EU

"Porțile către înțelepciune şi cunoaştere
sunt întotdeauna deschise."

Viața este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăruim, este ceea ce primim înapoi.

Ceea ce gândim despre noi înşine devine adevărat pentru noi. Cred că fiecare dintre noi, incluzându-mă şi pe mine este 100% responsabil pentru ceea ce se petrece în viața noastră, bun sau rău. Fiecare gând pe care îl gândim, creează viitorul nostru. Fiecare dintre noi îşi crează propriile experiențe prin propriile gânduri şi sentimente. Gândurile pe care le gândim şi vorbele pe care le rostim creează exprienţele noastre de viață.

Noi creăm o situaţie, apoi cedăm puterea pe care o avem, dând vina pe alţii pentru frustrarea noastră. Nici o persoană, nici un loc, nici un lucru nu are putere asupra noastră, pentru că noi suntem singurii care controlăm propriile noastre gânduri. Noi creem experiențele noastre, realitatea noastră şi toate persoanele din ea. Când creem pace şi armonie şi echilibru în mintea noastră.

Care dintre afirmaţii seamănă mai mult cu tine?

"Toți oamenii îmi sunt duşmani."

"Toți sunt binevoitori cu mine şi gata să mă ajute."

Fiecare dintre aceste crezuri va crea experiențe de viață foarte diferite. Ceea ce credem despre noi înşine, despre viață devine atât de adevărat pentru noi.

Universul ne sprijină total în fiecare gând pe care alegem să-l gândim şi să-l credem.

În alte cuvinte, subconştientul nostru acceptă orice vrem noi să credem. Aceasta însemnă că, ceea ce cred despre mine şi despre viaţă devine adevărat pentru mine. Ceea ce alegi să gândeşti despre tine însuți şi despre viață, devine adevărat pentru tine. Şi alegerea pentru ceea ce vrem să gândim are o infinitate de posibilități.

Când ştim lucrul acesta ni se pare logic să alegem mai degrabă "Toți sunt binevoitori cu mine şi gata să mă ajute" decât "Toţi oamenii îmi sunt duşmani."

Puterea Universală nu ne judeca şi nu ne critică niciodată

Ea ne acceptă doar la propria noastră valoare. Apoi, reflectă crezurile noastre în viață. Dacă eu vreau să cred că viaţa este singuratică şi nimeni nu mă iubeşte, atunci aceasta este ceea ce voi găsi în lumea mea.

Totuşi, dacă eu doresc să mă eliberez de acest crez si să afirm pentru mine că “dragostea este peste tot şi eu sunt iubitoare şi demnă de iubit” şi dacă mă țin constant de aceasta afirmație şi o repet mereu, atunci ea va deveni adevarată pentru mine. Atunci, vor veni în viața mea oameni plini de dragoste, oameni care există deja în viața mea vor deveni mai iubitori față de mine, iar eu, voi începe să-mi exprim cu uşurință dragostea față de alții.

Cea mai mare parte dintre noi avem idei ciudate despre cine suntem noi şi multe, multe reguli rigide despre felul în care viața trebuie trăită

Aceasta nu este ca să ne auto-condamnăm căci, chiar în clipa aceasta fiecare face ceea ce crede că este mai bine. Dacă am fi ştiut mai bine şi am fi avut mai multă conştiința şi înțelegere, am face lucrurile diferit. Te rog să nu te auto-acuzi pentru că ai ajuns acolo unde eşti astăzi. Însuşi faptul că ai găsit această carte şi m-ai descoperit pe mine, înseamna că eşti pregătit să faci o schimbare pozitivă în viața ta. Felicită-te pentru asta. “Bărbații nu plâng!”, “Femeile nu ştiu să folosească banii!”, ce idei limitate ca să trăieşti cu ele!

Când suntem foarte mici, învățăm ce să credem despre noi înşine şi despre viață, din reacțiile adulților din jurul nostru

Aşa învățăm ce să gândim despre noi înşine şi despre lumea ce ne înconjoară. Acum, dacă ai trăit cu oameni care erau nefericiți, speriați, vinovați sau mânioşi, atunci ai învățat o mulțime de lucruri negative despre tine însuți şi despre lumea care te înconjoară.

“Eu niciodată nu fac nimic aşa cum trebuie.” “Este numai vina mea!””Dacă mă supăr sunt o persoană rea.”

Credințe ca acestea, creează o viață plină de frustrare.

Când creştem avem tendința de a re-crea mediul emoțional din casa unde am trăit primele stagii ale copilăriei

Aceasta nu este bine sau rău, corect sau greşit; este doar ceea ce recunoaştem înăuntrul nostru ca “acasă”. Deasemenea, noi avem tendința de a re-crea în viața noastră personală relațiile pe care le-am avut cu mamele sau cu tații noştri, relații pe care le-au avut părinții unul cu celălalt. Gândeşte-te de câte ori ai avut un iubit sau un şef care era “exact” ca unul din părinții tăi.

Ba mai mult, noi ne tratăm pe noi înşine aşa cum ne-au tratat părinții noştri. Ne certăm şi ne pedepsim pe noi înşine în acelaşi fel. Aproape că poți auzi cuvintele, dacă asculți bine.

Şi în acelaşi mod, noi ne iubim si ne încurajăm la fel cum eram iubiți şi încurajați când eram copii.

“Nu faci niciodată nimic ca lumea.” “Este numai vina mea.” “Cât de des ţi-ai spus ţie însuţi cuvintele acestea?”

“Eşti minunat.””Te iubesc.” Cât de des îţi repeţi aceste cuvinte?

Totusi, eu nu aş învinovăţi părinţii noştri pentru asta

Noi suntem victime ale victimelor şi lor le-ar fi fost imposibil să ne înveţe ceea ce nici ei nu au ştiut. Dacă mama ta nu a ştiut cum să se iubească pe ea însăşi şi tatăl tău nu a ştiut cum să se iubească pe el însuşi, evident că le-a fost imposibil să te înveţe pe tine cum să te iubeşti. Ei au facut ceea au ştiut cel mai bine, cu ceea ce au fost şi ei învăţaţi când erau copii. Dacă vrei să-ţi cunoşti mai bine părinţii, spune-le să-ţi vorbească de copilăria lor şi dacă ai să asculţi cu compasiune, ai să înţelegi de unde vin fricile lor şi şabloanele lor rigide. Oamenii aceia care “ţi-au făcut ţie toate astea”, erau de fapt, la fel de speriaţi şi înfricoşaţi ca şi tine.

Eu cred că noi ne alegem părinţii

Fiecare dintre noi alege să se reîncarneze pe această planetă la anumite coordonate în timp şi spaţiu. Noi am ales să venim aici ca să învăţăm o anumită lecţie care ne va duce cu o treaptă mai sus în călătoria noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, ţara şi după aceea ne căutăm părinţii potriviţi care să oglindească tiparele dupa care noi va trebui să lucrăm în această viaţă. Apoi, după aceea creştem, îi arătăm cu degetul pe proprii noştri părinţi în mod acuzator:”voi m-aţi adus aici.” Dar în realitate, noi i-am ales pe ei, pentru că erau perfecţi pentru munca noastră de a depăşi o anumită treaptă.

Noi învăţăm sistemul nostru de credinţe atunci, foarte devreme, în copilărie şi apoi trecem prin viaţă creând experienţe care să se potrivească cu sistemul nostru de credinţe. Uită-te înapoi la viaţa ta şi vezi de câte ori ai trecut prin aceeaşi experienţă. Ei bine, eu cred că ai creat şi re-creat acele experienţe pentru că ele oglindeau ceva ce tu credeai despre tine însuţi. Nu este chiar aşa de important pentru atâta vreme cât am avut o problemă sau cât de mare este problema noastră sau cât de ameninţătoare pentru viaţa noastră este ea.

Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent

Toate evenimentele pe care le-ai trăit de-a lungul vieţii tale, până în acest moment au fost create de gândurile şi credinţele tale din trecut. Au fost create de gânduri şi cuvinte pe care le-ai rostit ieri, săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut, acum 10,20,30, 40 de ani sau mai mult, în funcţie de vârsta pe care o ai.

Dar, acesta este trecutul tău. A trecut şi s-a terminat! Ceea ce este important în acest moment este să alegi şi să crezi ce spui în acest moment! Pentru că aceste gânduri şi cuvinte vor creea

viitorul tău. Punctul tău de putere este în momentul prezent şi formează deja experienţele tale de mâine, de săptămâna viitoare, de luna viitoare, de anul viitor, etc.

Uită-te ce anume gândeşti în acest moment. Este ceva negative sau pozitiv? Vrei ca acest gând să-ţi creeze viitorul? Doar observă şi fii alert.

Singurul lucru cu care avem de-a face în fiecare moment este un gând, şi un gând poate fi schimbat

Fără să aibă nici o importanţă care anume este problema, experienţelor noastre de viaţă sunt doar efecte exterioare ale gândurilor noastre interioare. Până şi ura de sine este de fapt ura îndreptată către un gând pe care îl ai despre tine însuţi. Dacă să zicem gândeşti: 'sunt o persoană rea'. Acest produce un sentiment, în care tu te laşi prins. Totuşi, dacă nu ai avea gândul acesta, nu ai avea şi sentimental. Şi gândurile pot fi schimbate. Schimbă-ţi gândurile şi sentimentele vor dispărea.

Aceasta este doar ca să vedem de unde vin multe dintre credinţele noastre. Dar hai să nu folosim această informaţie ca o scuză ca să rămânem blocaţi în durerea noastră. Trecutul nu are putere asupra noastră . Nu contează cât de mult am urmat un tipar negativ. Punctul de putere este în momentul prezent. Ce minunat este să-ţi dai seama de lucrul acesta! Putem să începem să fim liberi în acest moment!

Credeţi sau nu, noi ne alegem gândurile

Din obişnuinţă, putem sa gândim mereu acelaşi gând, astfel că nu pare că noi l-am ales. Totuşi, la început noi l-am ales. Putem să refuzăm să gândim anumite gânduri. Uită-te numai de câte ori ai refuzat să gândeşti lucruri pozitive despre tine însuţi. Ei bine, în acelaşi fel, poţi să refuzi să gândeşti lucruri negative despre tine însuţi. Mie mi se pare că fiecare persoană de pe planetă, pe care am cunoscut-o sau cu care am lucrat, suferă mai mult sau mai puţin de ură de sine şi de sentimente de vinovăţie. Cu cât avem mai multă ură de sine şi sentimente de vinovăţie, cu atât viaţa noastră merge mai prost. Cu cât avem avem mai puţină ură de sine si sentimente de vinovăţie, cu atât viaţa noastră merge mai bine, pe toate nivelele.

Cel mai adânc crez pentru fiecare persoană cu care am lucrat a fost întotdeauna: 'nu sunt destul de bun!'

De multe ori adăugăm la acest crez: 'nu fac destul' sau 'nu merit'. Iţi sună familiar? Să spui sau să laşi să se înţeleagă sau să simţi că 'nu eşti destul de bun'? Dar pentru cine? Şi conform standardelor cui?

Dacă acest crez este foarte puternic în tine, atunci cum ar fi fost posibil pentru tine să-ți creezi o viață plină de dragoste, veselă, prosperă şi sănătoasă? Cumva, cel mai puternic crez subconştient pe care îl ai ar contrazice-o întotdeauna. Cumva, viața ta nu va fi niciodată aşa cum ar trebui, pentru că întotdeauna ceva nu merge.

Eu găsesc că resentimentul, criticismul, sentimentul de vinovăție şi frică sunt cele care cauzează mai multe probleme decât orice altceva pe lume

Aceste patru lucruri cauzează probleme majore atât în trupurile noastre, cât şi în viețile noastre. Aceste patru sentimente sunt generate de faptul că încercăm să dăm vina pe alții şi nu ne asumăm responsabilitatea propriilor experiențe de viață. Dacă noi am fi 100% respnsabili pentru tot ceea ce se petrece în viața noastră, atunci nu mai avem pe cine da vina. Tot ce se întâmplă în viața noastră este doar o oglindire a gândirii noastre interioare. Eu nu scuz comportamentul celorlalți care lasă de dorit, dar tocmai CREZURILE NOASTRE sunt acelea care atrag persoane care ne tratează în acest fel(n. autoarei rău).

Dacă te surprinzi mereu spunându-ți: 'toți se poartă rău cu mine, mă critică, nu mă ajută, mă calcă în picioare, mă abuzează', atunci acesta este TIPARUL TĂU! Sunt anumite gânduri în tine, care atrag persoane care să te trateze aşa. Când nu vei mai gândi astfel, acele persoane vor pleca altundeva şi vor trata aşa pe alții. Tu nu ii vei mai atrage în viața ta.

În cele ce urmează am să ilustrez câteva rezultate ale unor tipare care se reflecta la nivel fizic: resentimentul care este simțit şi ținut pe lungă durată, poate să mănânce din trup şi devine boala pe care noi o numim cancer. Criticismul devenit obişnuință poate adesea să genereze artrită. Sentimental de vinovăție caută întotdeauna pedeapsa, iar pedeapsa cauzează durerea fizică(când o persoană are multe dureri fizice atunci are o puternică tendință de auto-învinuire). Frica şi tensiunea pe care o produce poate crea stări ca ulcere, chelire şi chiar dureri de picioare.

Am aflat că iertarea şi eliberarea de resentimente poate să dizolve până şi cancerul. Chiar dacă această afirmație sună simplist, eu am văzut şi am trăit rezultatele practice.

Putem să ne schimbăm atitudinea noastră față de trecut

Trecutul este consumat şi s-a dus. Nu mai putem să-l schimbăm. Totuşi putem să schimbăm gândurile pe care le avem despre trecut. Ce prostie pentru noi să NE AUTOPEDEPSIM acum, pentru că cineva ne-a pedepsit în trecut!

Persoanelor cu şabloane foarte adânci de resentimente, le spun adesea: 'te rog să-ți dizolvi resentimentele acum, când este relativ uşor. Nu aştepta până când vei fi sub amenințarea bisturiului unui chirurg sau pe patul morții, pentru că atunci va trebui să ții piept şi panicii care te va cuprinde'.

Când suntem într-o stare de panică este foarte greu să ne concentrăm asupra vindecării noastre. Trebuie să luăm o pauză ca să scăpăm mai întâi de frică.

Dacă alegem să credem că suntem victime fără speranță şi totuşl este zadarnic, atunci Universul ne va sprijini în crezul nostru şi ne vom afunda din ce în ce mai rău. Este vital pentru noi să ne eliberăm de ideile şi crezurile prosteşti şi negative care nu ne sprijină şi nu ne hrănesc cu nimic. Până şi concepția noastră despre Dumnezeu trebuie să fie una pentru noi, nu împotriva noastră.

Ca să ne eliberăm de trecut, trebuie să vrem să ne iertăm

Avem nevoie să alegem să ne eliberăm de trecut şi să iertăm pe toată lumea, inclusiv pe noi înşine. S-ar putea să nu ştim cum să iertăm şi s-ar putea să nu vrem să iertăm; dar însuşi faptul că spunem că am vrea să iertăm, începe procesul de vindecare. Este imperative pentru propria vindecare ca 'noi' să ne eliberăm de trecut şi să-i iertăm pe toți.

'Te iert că nu eşti aşa cum aş fi vrut eu să fii. Te iert şi te eliberez.' Această afirmație ne eliberează de fapt de noi înşine.

Toate bolile vin de la o stare de 'neiertare'

Întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne cercetăm inima, să vedem pe cine trebuie să iertăm. 'Cursul în miracole' spune că: 'toate bolile vin dintr-o stare de neiertare' şi că 'întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne uităm în jurul nostru să vedem pe cine trebuie să iertăm'.

Aş adăuga la acesta conceptul că exact persoana care ți se pare cel mai greu de iertat, este persoana de care ESTE CEL MAI IMPERIOS SĂ TE ELIBEREZI. Iertare înseamnă să cedezi, să te eliberezi. Nu are nimic de-a face cu scuze de conveniență. Înseamnă să te eliberezi de întregul tot. nu trebuie să ştim CUM să iertăm. Tot ceea ce avem nevoie să facem este să VREM să iertăm. Universul va avea grijă de rest!

Ne înțelegem propria durere aşa de bine. Ce greu este însă pentru cei mai mulți dintre noi să înțelegem că EI, cei pe care trebuie să-i iertăm, erau şi ei în durere. Trebuie să înțelegem că şi ei au acționat cum au crezut că este mai bine, cu înțelegerea şi cunoştințele pe care le aveau atunci.

Când pacienții vin la mine cu o problemă, nu mă interesează ce problemă este (ex: de sănătate, de bani, relații proaste cu familia sau lipsa de creativitate) întotdeauna este doar un singur aspect la care lucrez cu ei: IUBIREA DE SINE.

Am descoperit că atunci când ne iubim şi ne acceptăm pe noi înşine cu adevărat şi NE APROBĂM PE NOI ÎNŞINE EXACT AŞA CUM SUNTEM, atunci totul în viață va merge bine. Este ca şi cum s-ar întâmpla mici miracole la tot pasul. Sănătatea noastră se îmbunătățeşte, atragem mai mulți bani, relațiile noastre devin mai împlinite şi mai armonioase şi începem să ne exprimăm

într-un mod mai creativ, mai complet. Toate acestea par să se întâmple fără ca noi să facem nici un efort.

Iubindu-te şi aprobându-te pe tine însuți, creând un spațiu de protecție, încredere, merit şi acceptare, va crea mai multă ordine în mintea ta, relații mai iubitoare în viața ta, va atrage un serviciu nou, un loc nou şi mai bun unde să trăieşti şi va re-echilibra până şi greutatea corpului tău. Oamenii care se iubesc pe ei înşişi şi îşi iubesc trupurile, nu se abuzează nici pe ei nici pe alții.

Auto-aprobarea şi auto-acceptarea în momentul prezent reprezintă cheia schimbărilor pozitive în fiecare aspect al vieții noastre.

După părerea mea, dragostea de sine începe cu a nu ne mai critica pe noi înşine deloc, pentru nimic. Criticismul ne-ar prinde exact în tiparul pe care încercăm să-l schimbăm. Înțelegerea şi gentilețea față de noi înşine, ne ajută să ieşim din acest tipar. Adu-ți aminte că te-ai autocriticat atâția ani şi n-a mers. Încearcă să te aprobi şi să vezi ce se va întâmpla.

În infinitatea vieții în care mă găsesc,
totul este perfect, întreg şi complet.
Cred într-o putere mai mare decât mine,
care trece prin mine în fiecare moment al fiecărei zi.
Mă deschid către înțelepciunea interioară, ştiind că
există o singură Inteligență în acest Univers.
De la această Inteligență vin toate răspunsurile,
Toate soluțiile, toate vindecările, toate creațiile.
Am încredere în această putere şi Inteligență,
ştiind că tot ceea ce am nevoie să ştiu îmi este dezvăluit,
şi tot ceea ce am nevoie să am vine la mine acolo unde trebuie,
în ordinea în care trebuie, la momentul potrivit.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Partea a II-a

O ŞEDINȚĂ CU LOUISE

Capitolul doi
CARE ESTE PROBLEMA?

'Nu este nici un risc să ne uităm înăuntrul nostru.'

Corpul meu nu este bine

Doare, sângerează, înjunghie, hârâie, se strâmbă, se umflă, şchioapătă, arde, îmbătâneşte, nu mai vede, se strică etc… Plus, orice altceva ai mai creat tu. Cred că le-am auzit pe toate.

Relațiile nu merg bine

Ele sunt sufocante, absente, prea pretențioase, nu mă sprijină, mă critică tot timpul, nu sunt iubitoare, nu mă lasă în pace o clipă, se iau de mine tot timpul, nu le pasă de mine, mă calcă în picioare, nu mă ascultă niciodată, etc.. Plus, orice altceva ai mai creat tu. Bineînțeles, le-am auzit pe toate.

Viața nu merge bine

Niciodată nu ajung să fac ceea ce vreau să fac. Nu pot să mulțumesc pe nimeni. Nu ştiu ce vreau să fac. Nu îmi mai rămâne niciodată timp şi pentru mine. Dorințele şi necesitățile mele rămâne întotdeauna pe dinafară. Fac asta doar ca să-i mulțumesc pe ceilalți. Mă calcă toți în picioare. Nimănui nu-i pasă ce vreau să face eu. Nu am talent. Nu pot să fac nimic ca lumea. Tot ceea ce fac este să amân. Nimic nu iese ca lumea pentru mine etc. Plus, orice altceva ai mai creat pentru tine însuți. Le-am auzit pe toate astea şi încă multe altele.

De câte ori întreb un pacient sau o pacientă ce este nou în viața lor, mi se răspunde de obicei cu una din frazele de mai sus. Sau chiar cu mai multe deoadată. Pacienții chiar cred că ştiu care este problema. Eu ştiu că aceste răspunsuri sunt doar efectele exterioare ale unor tipare de gândire interioară. Sub acest tipar de gândire interioară este un alt tipar mai adânc şi mai fundamental, care reprezintă baza tuturor efectelor exterioare.

În timp ce îi întreb câteva întrebări de bază, eu ascult de fapt ce cuvinte foloses:

Ce se întâmplă în viața ta?

Cum stai cu sănătatea?

Ce meserie ai?

Îți iubeşti munca?

Cum stai cu banii?

Cum o mai duci cu dragostea?

Cum s-a terminat relația te cu ultima parteneră/ partener?

Şi cum s-a terminat relația te cu penultima parteneră/partener?

Urmăresc pozițiile corpului şi expresiile feței. Dar cel mai important, ascult cu atenție la cuvintele pe care ei le spun. Gândurile şi cuvintele crează experiențele noastre viitoare. În timp ce îi ascult vorbind, pot deja să înțeleg de ce au problemele pe care le au. Cuvintele pe care le folosim sunt indicative ale gândurilor noastre interioare. Câteodată, cuvintele pe care ei le folosesc nu se potrivesc cu experiențele pe care ei le descriu. Atunci ştiu că ei ori nu îşi dau seama ce se petrece în viața lor, ori mă mint pe mine. Oricare din variante este un bun punct de început şi ne dă o bază de la care să pornim.

Exercițiu: Eu trebuie să…

Următorul lucru pe care îl fac este să le dau o foaie de hârtie albă şi un creion şi să-i rog să scrie ca titlu:

EU TREBUIE SĂ:

-……………………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

Ei vor face o listă de cinci sau şase variante cum să se termine această propoziție. Unora li se pare greu să înceapă, pe când alții au aşa de multe de scris şi le este greu să se oprească. Apoi îi rog să citească lista, începând cu fiecare propoziție cu 'eu trebuie să…'. În timp ce ei citesc eu îi întreb după fiecare propoziție: De ce?

Răspunsurile sunt interesante şi revelatoare, de exemplu:

Mama a spus că trebuie să fac asta.

Pentru că mi-e frică să nu fac aşa.

Pentru că trebuie să fiu perfect.

Păi, pentru că aşa fac toți.

Pentru că sunt prea leneş, prea înalt, prea scund, prea gras, prea prost, prea urât, pentru că nu merit.

Aceste răspunsuri îmi arată unde s-au blocat ei în crezurile pe care le au şi care cred ei că le sunt limitările.

Nu comentez nimic la răspunsurile lor. Când au terminat cu lista de răspunsuri, le vorbesc despre cuvântul TREBUIE.

Vedeți, eu cred că *trebuie* este unul dintre cele mai dăunătoare din limba noastră. De fiecare dată când folosim cuvântul *trebuie* spunem de fapt '*greşit.*' Ori greşim, ori am greşit ori vom greşi în viitor. Nu cred că avem nevoie de mai multe întrebări în viața noastră. În schimb, avem nevoie de mai multă libertate de alegere. Mi-ar plăce să scot definitiv cuvântul TREBUIE din vocabularul nostru. Îl înlocuiesc cu cuvântul POT. Pot ne dă posibilitatea de alegere şi folosindu-l nu greşim niciodată.

Îl rog apoi să recitească lista cu propoziții cu: 'Dacă chiar doresc, atunci pot să…………'. Aceasta pune conținutul propoziției într-o lumină total diferită. În timp ce ei fac acest lucru îi întreb cu blândețe: 'De ce nu ai făcut-o?' Răspunsurile sunt total diferite:

Pentru că nu vreau s-o fac.

Mi-e frică.

Nu ştiu cum.

Pentru că nu sunt destul de bun.

Adeseori descoperim că se blamau pe ei înşişi de ani de zile pentru că nu au făcut ceva ce de fapt nu au vrut niciodată să facă de la bun început. Sau se auto-criticau pentru că nu au făcut lucruri care de fapt erau ideile altora. Adeseori, era doare ceva ce altcineva a spus că ei trebuiau să facă. Când ei îşi dau seama de asta, pot să şteargă acea propoziție de pe lista cu 'trebuie'. Ce uşurare!

Uită-te de exemplu la toți cei care se mențin ani în şir, cu forța într-o profesie care nici măcar nu le place, numai pentru că părinții lor au spus că trebuie să devină dentişti sau profesori. Cât de des ne+am simțit inferiori pentru că ni s-a spus că trebuie să fim mai deştepți sau mai bogați sau mai creativi decât una din rudele noastre.

Ce este pe lista ta cu 'trebuie', care poate fi şters şi te-ar face să te simți uşurat?

Până terminăm de parcurs această listă scurtă, ei încep deja să se uite la propria lor viață într-un mod diferit îşi dau seama că multe dintre lucrurile pe care ei credeau că trebuie să le facă erau de fapt lucruri pe care nu au vrut niciodată să le facă, dar încercau să-i mulțumească pe alții. De multe ori se întâmplă acest lucru pentru că le este frică sau nu simt că sunt suficient de buni. Problema începe acum să se schimbe. Am început procesul de eliberare al crezului că 'greşesc' numai pentru că nu se potrivesc cu standardele altora.

În continuare, încep să le explic *filosofia mea de viață*. Cred că viața este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăm, primim înapoi. Universal ne sprijină total în fiecare gând pe care noi alegem să-l gândim sau să-l credem. Când suntem mici, învățăm ce să simțim despre noi înşine şi despre viață, din reacțiile adulților din jurul nostrum. Oricare ar fi aceste crezuri, ele vor fi re-create în experiențele de viață atunci când creştem. Totuşi, avem de a face numai cu nişte tipare de gândire şi *punctul de putere este întotdeauna în timpul prezent*. Chiar în acest moment putem să începem schimbarea.

Iubindu-te pe tine însuți

Continui să explic că, indiferent de care este problema de viață, lucrez cu *Iubirea de Sine*. Dragostea este cura miraculoasă. Iubindu-ne pe noi înşine, producem miracole în propria noastră viață.

Nu este vorba aici despre vanitate sau aroganță sau a fi cu nasul pe sus pentru că aceasta nu este dragoste. Aceasta este numai frică. Aici este vorba de a avea un mare respect pentru noi înşine şi recunoştință pentru miracolul trupului şi minții noastre.

'Dragostea' pentru mine este aprecierea dusă la un nivel la care îmi umple total inima şi mai dă şi pe dinafară. Dragostea poate să meargă în orice direcție. Pot să simt dragoste pentru:

Însuşi procesul vieții.

Bucuria de a trăi.

Frumusețea pe care o văd în jur.

O altă persoană.

Cunoaştere.

Procesul minții.

Trupurile noastre şi cum funcționează ele.

Animale, păsări, peşti.

Vegetația în toate formele sale.

Universal şi cum funcționeză el.

Ce poți să adaugi această listă?

Hai să ne uităm la câteva feluri în care nu ne iubim pe noi înşine:

Ne certăm şi ne auto-criticăm întruna.

Ne otrăvim trupurile cu mâncăruri, alcool şi droguri.

Alegem să credem că nu suntem demni de iubit.

Ne este teamă să cerem un preț adevărat pentru serviciile pe care le prestăm.

Creem boala şi durerea în trupurile noastre.

Amânăm lucruri care ar fi benefice pentru noi.

Trăim în haos şi dezordine.

Creem datorii şi bătăi de cap.

Atragem iubiți/ iubite şi partenei/partenere care ne dispreţuiesc.

Care sunt câteva din căile tale de a nu te iubi?

Indiferent în ce fel *ne interzicem propriul nostru bine* este un act de a nu ne iubi pe noi înşine. Îmi amintesc de o pacientă pe care am avut-o care purta ochelari de vedere. Într-una din zile am lucrat împreună pentru eliberarea unei frici pe care o avea din copilărie. În următoarea zi ea a

sesizat că lentilele ei de contact o deranjau foarte tare. Le-a scos şi şi-a dat de fapt seama că vederea ei era perfectă.

Lipsa de apreciere de sine este o altă cale de a exprima faptul că nu ne iubim. Tom era un artist foarte bun şi avea câțiva clienți bogați care l-au rugat să decoreze interioarele caselor lor. Totuşi el era în urmă cu achitarea propriilor chitanțe. Prețul lui inițial nu era niciodată destul de maraca să acopere timpul cerut pentru lucrare. Oricine care prestează servicii sau crează un produs unicat poate să ceară orice preț. Oamenilor bogați le place să plătească mult pentru ceea ce obțin, acest lucru dă valoare mai mare obiectului cumpărat.

Exemple:

Partenerul nostru este obosit şi morocănos. Noi ne întrebăm cu ce am greşit noi de am cauzat asta.

'El' ne-a scos la un restaurant sau la un film, o dată, de două ori şi nu a mai sunat deloc. Gândim că trebuie să fie ceva în neregulă cu noi.

Căsnicia noastră se destramă şi noi ne gândim că noi am greşit în trecut în atâtea situații…..

Corpul nostru nu arată ca cele din 'Men quartely' sau revista 'Vogue' şi ne simțim inferiori.

Noi 'nu facem vânzare' sau 'nu ne primim partea noastră' şi suntem singuri că 'nu suntem sufficient de buni'.

Ne este frică de intimidate şi ne este frică să permitem cuiva să se apropie prea mult de noi, aşa că avem sex anonim.

Nu putem să luăm decizii pentru că suntem siguri că vor fi proaste.

Cum îți exprimi tu lipsa de apreciere de sine?

Perfecțiunea bebeluşilor

Ce perfect erai când erai un bebeluş mic. Bebeluşii nu trebuie să facă nimic ca să devină perfecți, ei sunt deja perfecți şi acționează ca şi cum ar şti asta. Ei ştiu că sunt centru Universului. Lor nu le este frică să ceară ceea ce doresc. Ei îşi exprimă cu libertate emoțiile. Ştiu când un bebeluş este supărat, de fapt toți vecinii ştiu… Ştii de asemenea când este fericit, zâmbetul lui luminează întrega încăpere. Bebeluşii sunt plini de dragoste.

Când sunt foarte mici ei mor dacă nu primesc dragoste. Când începem să creştem învățăm să trăim fără dragoste, dar bebeluşii nu pot face asta. Bebeluşii îşi iubesc fiecare parte a corpului până şi propriile fecale. Au un curaj incredibil.

Tu ai fost aşa. Toți am fost aşa. Apoi am început să-i ascultăm pe adulții din jurul nostru care au învățat la rândul lor să se teamă şi am început să ne dezicem propria măreție.

Când pacienții mei încearcă să mă convingă ce groaznici sunt ei sau ce nedemni de iubit sunt ei, nu-i cred niciodată. Treaba mea este să-i aduc înapoi la timpul când ştiau cu adevărat să se iubească pe ei înşişi.

Exercițiu: Oglinda

În continuare îl rog pe client să ia o oglindă, să se uite în proprii lui ochi, să-şi spună numele şi să continue cu: 'te iubesc şi te accept, aşa cum eşti'.

Acest lucru este foarte greu de realizat pentru cei mai mulți dintre ei. Rareori văd o reacție calmă, fără să mai vorbim de plăcere pentru acest exercițiu! Unii plâng sau sunt aproape de lacrimi, unii se enervează, unii îşi disprețuiesc unele trăsături sau caracteristici, unii insistă că ei NU POT să facă asta. Am avut o dată un client care a aruncat oglinda în încăpere şi a vrut să fugă. I-au trebuit câteva luni până să poată să ajungă să îşi poată vorbi în fața oglinzii.

Ani în şir m-am uitat în oglindă numai ca să critic ceea ce am văzut acolo. Mă amuză când îmi aduc aminte de orele petrecute în fața oglinzii ca să-mi smulg sprâncenele şi să mă fac cât de cât acceptabilă. Îmi aduc aminte că îmi era frică să mă uit în proprii mei ochi.

Un exercițiu aşa de simplu îmi arăta atât de mult. În mai puțin de o oră pot să ajung la câteva dintre problemele fundamentale care se găsesc ascunse în spatele problemei exterioare. Dacă lucrăm numai la nivelul problemei exterioare atunci putem să petrecem foarte mult timp lucrând la fiecare detaliu şi în clipa în care credem că l-am rezolvat să răsară din nou în altă parte.

'Problema' este rareori adevărata problemă

Era aşa de preocupată cu aspectul ei exterior, în special cu dinții. A mers de la dentist la dentist, simțind însă că fiecare nu a făcut altceva decât să o mai facă să arate şi mai rău. S-a dus să-şi facă operație estetică la nas, dar doctorii n-au făcut treabă bună. Fiecare expert nu făcea decât să-i oglindească propria părere despre ea însăşi şi anume că este urâtă. Problema ei nu era felul în care arăta, ci faptul că era convinsă că ceva nu este în regulă cu ea.

Era o altă femeie care avea o respirație urât mirositoare. Era neplăcut să fii în apropierea ei. Studia să devină pastor şi comportamentul ei exterior era de pioşenie. Dedesubt era de fapt un curent puternic de mânie şi gelozie care exploda din când în când, atunci când credea că cineva îi amenință postul. Gândurile sale interioare erau exprimat prin respirația sa şi era ofensivă chiar şi când pretindea că este iubitoare. Nimeni nu o amenința, doar ea însăşi.

Avea numai cincisprezece ani şi încă trei luni de trăit când mama lui l-a adus la mine cu boala Hodgkin. De înțeles, mama lui era isterică şi era foarte greu să te înțelegi cu ea, dar băiatul era intelligent, deştept şi voia să trăiască. Era gata să facă orice i-aş fi cerut eu, incluzând schimbarea în

felul lui de a gândi şi vorbi. Părinţii lui, deşi erau despărţiţi se certau tot timpul, iar el nu a avut vreodată o viaţă liniştită de familie.

Îşi dorea din tot sufletul să devină actor. Concentrarea lui către faimă şi avere i-au umbrit cu totul abilitatea de a se mai bucura de ceva. El credea că era acceptabil numai dacă era renumit, avea faima. L-am învăţat să se iubească şi să se accepte pe sine însuşi şi s-a vindecat. Acum este adult şi apare frecvent pe Broadway în mod regulat. Pe parcurs ce a învăţat bucuria de a fi el însuşi, au început să apară şi roluri pentru el în piese de teatru.

Obezitatea este un alt exemplu de cum putem să ne irosim energia încercând să corectăm o problemă care nu este de fapt adevărata problemă. Sunt oameni care adesea petrec ani de zile luptându-se cu grăsimea şi tot rămân obezi. Ei dau vina pe obezitate pentru toate problemele lor. Greutatea excesivă este un efect exterior al unei probleme interioare mai adânci. Pentru mine, aceasta este întotdeauna frica şi nevoia de protecţie. Când ne simţim speriaţi sau ameninţaţi sau 'nu destul de buni', mulţi dintre noi pun câteva kilograme în plus, pentru protecţie.

În concluzie eu refuz să mă concentrez pe exces de greutate sau pentru regim. Pentru că regimul nu dă rezultate. Singurul regim care funcţionează este cel mental: REGIM CU STRICTEŢE LA GÂNDURI NEGATIVE! De obicei le spun clienţilor: 'Hai să lăsăm această problemă la o parte şi să lucrăm mai întâi la alte câteva probleme'.

Ei îmi spu adesea că nu se pot iubi pe sine însuşi pentru că sunt atât de graşi sau cum spunea una dintre fete 'prea rotundă pe la colţuri'. Le explic că sunt graşi pentru că nu se iubesc pe ei înşişi. Când ne iubim şi ne aprobăm pe noi înşine, greutatea excesivă dispare în mod miraculos.

Unii clienţi se supără pe mine când le explic ce simplu este să-şi schimbe viaţa. Ei cred că eu nu le înţeleg problemele. O femeie s-a supărat şi mi-a spus: 'am venit aici pentru a primi ajutor pentru prezentarea mea, nu să învăţ cum să mă iubesc'. Pentru mine era foarte clar că problema ei principală era fosrte multă ura de sine care a pătruns în fiecare aspect al vieţii sale, incluzând scrierea acelei prezentări. Nu putea să aibă nimic din ce întrepindea, atâta timp cât se simţea aşa de neimportantă şi fără valoare.

Nu mă putea auzi şi a plecat plângând pentru ca să se întoarcă un an mai târziu, cu aceeaşi problemă şi cu altele în plus. Unii oameni nu sunt încă gata pentru schimbare şi nu sunt de judecat. Fiecare dintre noi începe schimbările la timpul şi locul şi în ordinea potrivită pentru persoana lui. Nici eu nu am început schimbarea până când am trecut de 40 de ani.

Adevărata problemă

Ei, iată acum am un client care s-a uitat la micuța şi nevinovata oglindă şi este foarte supărat. Zâmbesc cu plăcere şi acum spun: 'Buuun, acum să ne uităm la adevărata problemă, acum putem să clarificăm ce anume îți stă în cale'. Vorbesc mai mult de iubirea de sine, despre cum pentru mine iubirea de sine înseamnă începe cu a nu ne critic ape noi înşine pentru nimic, niciodată.

Le urmăresc expresia feței, când îi întreb dacă ei se auto critică. Reacția lor îmi spune aşa de mult:

Bineînțeles că da.

Tot timpul.

Nu aşa de mult ca înainte.

Păi cum să mă schimb, dacă nu mă critic?

Păi nu toată lumea o face?

La ultima întrebare răspund: 'noi nu vorbim aici de toată lumea, noi vorbim de tine. De ce te auto-critici? Ce nu este în neregulă cu tine?'

În timp ce ei vorbesc, eu fac o lista. Adesea, ceea ce spun ei coincide cu lista lor de 'trebuie'. Li se pare că sunt prea înalți, prea scunzi, prea graşi, prea slabi, prea proşti, prea urâți, prea bătrâni, prea tineri. În final, ajungem la esență şi ei spun: 'nu sunt destul de bun'.

Ura! Ura! Am găsit în sfârşit problema centrală! Ei se auto critică pentru că au învățat să creadă că 'nu sunt sufficient de buni'. Clienții se miră întotdeauna ce repede ajungem la acest punct. Acum nu mai trebuie să ne batem capul cu efecte secundare ca probleme de corp, probleme de relații personale, bani sau lipsă de creativitate. Acum putem să punem toată energia în dizolvarea unei cauze principale pentru toate acestea: 'A NU SE IUBI PE SINE'.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Sunt întotdeauna protejat şi îndrumat în mod Divin.
Pot să mă uit în interiorul meu fără să risc nimic.
Pot să mă uit în trecutul meu fără să risc nimic.
Pot să-mi lărgesc punctul de vedere despre viață,
fără să risc nimic.
Sunt mult mai mult decât personalitatea mea
-trecut, prezent sau viitor.
Aleg acum să mă ridic deasupra problemelor mele de
personalitate, ca să recunosc măreția ființei mele.
Doresc din tot sufletul să învăț să mă iubesc.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Trei
DE UNDE VINE PROBLEMA?

‚Trecutul nu are nici o problema asupra mea.'

Am trecut printr-o mulțime de încercări şi am analizat ceea ce am crezut noi că reprezintă problema noastră. Acum venim cu ceea ce cred eu că este adevărata problemă. Simțim că *nu suntem îndeajuns de buni* şi *ne lipseşte iubirea de sine*. Din felul în care văd eu viața, dacă apare vreo problemă, atunci asta trebuie să fie adevărat. Deci, hai să vedem de unde vine crezul acesta.

Cum am ajuns noi de la a fi un bebeluş care îşi cunoaşte propria perfecțiune şi perfecțiunea vieții, la a fi un adult cu probleme şi care simte -mai mult sau mai puțin- că este neimportant şi nedemn de iubit? Oamenii care se iubesc pe ei înşişi se pot iubi şi mai mult.

Imaginează-ți un trandafir de la momentul în care este boboc. De când înfloreşte până când îi cade ultima petală, este întotdeauna frumos, întotdeauna perfect, întotdeauna în schimbare. La fel se întâmplă şi cu noi. Suntem întotdeauna perfecți, întotdeauna frumoşi, întotdeauna în schimbare. Facem tot ceea ce credem noi că este mai bine, cu înțelegerea şi cunoaşterea pe care o avem. Pe parcurs ce dobândim mai multă înțelegere şi cunoaştere, vom face lucrurile diferit.

Curățirea mentală

Acum este timpul să ne examinăm un pic mai mult trecutul şi să ne uităm la câteva crezuri care ne-au condus. Unii găsesc această curățire foarte dureroasă, dar nu trebuie să fie aşa. Înainte de toate putem să ne uităm să vedem ce este acolo de curățit.dacă vrei să faci curățenie ca lumea într-o încăpere, vei lua şi analiza fiecare lucruşor din acea încăpere. La unele lucruri te vei uita cu drag, le vei şterge de praf şi le vei lustrui, să le dai o nouă strălucire. La unele lucruri vei vedea că au nevoie de finisare sau de reparații şi îți vei nota să le faci. Unele lucruri nu le vei mai folosi niciodată şi a venit timpul să te lipseşti de ele. Reviste şi ziare vechi şi farfurii murdare din carton pot fi aruncate la gunoi cu calm. Fii calm când cureți gunoiul din încăpere.

Este exact la fel când vrem să ne curățăm încăperea noastră mentală. Nu este nevoie să ne enervăm că unele din crezurile de acolo sunt bune de aruncat la gunoi. Lasă-le să se ducă, la fel de uşor ca şi cum ai arunca la gunoi resturile de mâncare de pe farfurie. Te-ai apuca să scormoneşti în gunoiul de ieri ca să-ți pregăteşti cina de astăzi? Te apuci să scormoneşti gunoiul mental vechi, ca să-ți creezi experiențele de viață mâine?

Dacă ai vreun gând sau un crez care nu-ți mai este de folos, lasă-l să se ducă! Nu există nici o lege care să spună că dacă ai crezut ceva o dată, va trebui să crezi lucrul acela pentru totdeauna.

Hai să ne uităm la câteva din aceste crezuri:

CREZ ÎNGRĂDITOR: ‚Nu sunt destul de bun.'

DE UNDE VINE: *Un tată că i-a spus de repetate ori că este prost.*

El a zis că vrea să fie un om de succes pentru ca tatăl lui să fie mândru de el. Dar el a fost măcinat de vinovăție, ceea ce a creat resentiment şi tot ceea ce a putut să facă în viață, a fost un şir de insuccese. Tatăl a finanțat afaceri pentru el, dar ele au dat faliment una după alta. El a folosit insuccesul pentru a se revanşa. L-a făcut pe tatăl său să plătească şi să plătească. Desigur, el a pierdut cel mai mult nu tatăl.

CREZ ÎNGRĂDITOR: ‚Lipsa de iubire de sine.'

DE UNDE VINE: *Încercând să câştige aprobarea tatălui ei.*

Ultimul lucru pe care şi l-ar fi dorit, era să fie ca tatăl ei. Ei nu au putut niciodată să fie de acord cu nimic şi se certau întruna. Ea îşi dorea aprobarea lui, dar tot ce obținea era criticism. Trupul ei era plin de dureri. Tatăl ei avea aceleaşi tipuri de dureri. Ea nu şi-a dat seama că mânia ei crea acele dureri, la fel cum şi mânia tatălui ei crea dureri pentru ea.

CREZ ÎNGRĂDITOR: ‚Viața este plină de pericole.'

DE UNDE VINE: *Un tată înfricoşat.*

O pacientă vedea viața ca fiind nemiloasă şi dură. Îi era foarte greu să râdă, iar când o făcea i se părea că ceva ‚rău' o să se întâmple. Ea a fost crescută cu amenințarea: ‚Nu râde sau o s-o pățeşti'.

CREZ ÎNGRĂDITOR: ‚Nu sunt destul de bun.'

DE UNDE VINE: *A fi abandonat şi ignorat.*

Îi era greu să vorbească. Tăcerea a devenit obişnuință pentru el. Abia se lăsase de droguri şi băutură şi era convins că este o persoană îngrozitoare. Am aflat că mama lui murise când era mic şi a fost crescut de o mătuşă. Mătuşa vorbea arareori şi atunci numai ca să-i dea un ordin, iar el a crescut în tăcere. El mânca singur, în tăcere şi stătea singur în camera lui, în fiecare zi. El a avut un iubit, care era de asemenea foarte tăcut şi-şi petreceau cea mai mare parte din timp în tăcere. Iubitul i-a murit şi el a rămas din nou singur.

Exercițiu- mesaje negative

Luați o foaie de hârie şi scrieți o listă cu toate lucrurile pe care părinții le-au spus că sunt în neregulă cu tine. Care au fost mesajele negative pe care le-ai auzit? Acordă-ți destul timpca să-ți reaminteşti cât mai multe cu putiință. De obicei, o jumătate de oră este suficient.

Ce spuneau despre bani? Ce spuneau despre corpul tău? Ce spuneau despe dragoste şi relații personale? Ce spuneau despre talentul şi creativitatea ta? Care erau lucrurile limitatoare sau negative pe care ți le spuneau? Dacă poți uită-te obiectiv la aceste lucruri şi spune-ți: ‚Deci de aici vine acel crez pe care îl am'.

Acum hai să luăm o foaie de hârtie şi să săpăm un pic mai adânc. Ce alte mesaje negative ai auzit când erai copil mic?

De la rude……………………………

De la profesori………………………

De la prieteni………………………..

De la figuri autoritare…………………

De la biserică…………………………

Scrie-le pe toate. Nu te grăbi. Fii atent la emoțiile pe care le ai. Ceea ce ai scris pe aceste două foi sunt gândurile care trebuie scoase din conştiința ta. Acestea sunt crezurile care te fac să simți că nu eşti ‚suficient de bun'.

Văzându-te pe tine când erai copil

Dacă ar fi să luăm un copil de trei ani, să-l punem în mijlocul unei camere şi eu şi tu să începem să țipăm la el, spunându-i ce prost este şi cum nu poate să facă nimc ca lumea, cum ar trebui să facă asta şi cum nu ar trebui să facă asta şi uită-te la mizeria pe care a făcut-o şi poate chiar să-l plesnim de vreo două ori, vom sfârşi prin a avea un copil mic şi speriat care stă docil într-un colț sau care se apucă să rupă totul în jur. Copilul va reacționa în unul din cele două moduri, dar noi nu vom şti niciodată care era de fapt potențialul lui.

Dacă luăm acelaşi copil şi îi spunem cât de mult îl iubim, cât de mult ne pasă de el, că ne place cum arată şi ne place cât este de deştept şi de inteligent, că ne place cum face el toate lucrurile şi că este normal ca el să greşească în timp ce învață –şi vom fi întotdeuna alături de el orice s-ar întâmpla- atunci n-o să vă vină să credeți potențialul care va ieşi la suprafață din acel copil!

Fiecare dintre noi are în interiorul lui un copil de trei ani şi petrecem cea mai mare parte din timp țipând la acel copil. După aceea ne întrebăm de ce viețile noastre nu merg bine!

Dacă ai un prieten care te critică tot timpul mai vrei să fii prietenul lui? Poate că aşa ai fost tratat când erai mic şi este trist. Totuşi acest lucru s-a întâmplat de mult şi dacă tu alegi să te tratezi pe tine însuți în acelaşi fel atunci este şi mai trist.

Deci avemacum în față o listă cu mesaje negative pe care le-am auzit când eram copii. Cum se potriveşte lista aceasta cu ceea ce crezi tu acum că nu este în regulă cu tine? Găseşti aceleaşi lucruri pe ambele liste? Probabil că da.

Ne bazăm mersul vieții pe mesajele primite în copilărie. Toți suntem copii buni şi acceptăm cu supunere ceea ce ‚ei' ne spun ca fiind adevărat. Ar fi prea uşor să dăm vina pe părinții noştri şi să fim victime tot restul vieții. N-ar fi distractiv şi cu siguranță nu ne-ar putea scoate din împotmoleală în care ne-am băgat.

Dând vina pe familie

A da vina pe alții este una din cele mai sigure căi să stai împotmolit în problemă. Când dăm vina pe alții, dăm din mână propria putere. Înțelegerea ne ajută să ne ridicăm deasupra problemei şi că preluăm controlul asupra viitorului nostru.

Trecutul nu poate fi schimbat. Viitorul este format din gândirea noastră prezentă. Este imprativ pentru libertatea noastră să înțelegem că părinții noştri au făcut ceea ce au crezut că este mai bine, cu înțelegerea şi cunoştiințele pe care le-au avut. De câte ori dăm vina pe alții nu ne luăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre.

Oamenii aceia care ne-au făcut toate lucrurile acelea îngrozitoare erau la fel de înfricoşați şi de speriați ca şi tine. Ei s-au simțit la fel de neajutorați ca şi tine acum. Singurele lucruri pe care au putut să le învețe, au fost lucrurile pe care le-au învățat şi ei la rândul lor.

Ce ştii despre copilăria părinților tăi, în special înainte de a fi împlinit 10 ani? Dacă poți afla, întreabă-i! dacă poți afla despre copilăria părinților tăi, vei înțelege mai uşor de ce au făcut ceea ce au făcut. Înțelegerea îți va aduce compasiune.

Dacă nu ştii şi nu poți afla despre copilăria părinților tăi, înearcă să-ți imaginezi cum a fost pntru ei. Ce fel de copilărie a putut crea adulți ca ei?

Ai nevoie să ştii acest lucru pentru propria libertate. Nu te poți elibera pe tine însuți, până când nu-i eliberezi pe ei. Nu te poți ierta pe tine însuți până nu-i ierți pe ei. Dacă ceri perfecțiune de la ei, vei cere perfecțiune de la tine însuți şi te vei simți mizerabil pentru tot restul vieții.

Alegându-ne părinții

Sunt de acord cu teoria care spune că ne alegem părinții. Lecțiile pe care le învățăm, par a se potrivi de minune cu ‚slăbiciunile' părinților noştri. Cred că suntem cu toții într-o călătorie fără sfârşit, în eternitate. Venim pe această planetă să învățăm anumite lecții care sunt necesare pentru evoluția noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, țara şi pe urmă ne uităm după perechea de părinți cea mai potrivită care să ne ‚oglindească' tiparele noastre.

Vizitele noastre pe această planetă sunt ca şi mersul la şcoală. Dacă vreisă devii mecanic atunci te duci la şcoala de mecanici. Dacă vrei să devii avocat atunci te duci la şcoala de drept. Părinții pe care ți i-ai ales de data aceasta sunt cuplul perfect de ‚experți' în ceea ce tu ai ales să înveți.

După ce creştem avem tendința să-i arătăm cu degetul şi să le spunem: ‚Voi m-ați adus aici!' Dar eu cred că noi i-am ales pe ei.

Ascultându-i pe alții

Frații noştri mai mari sunt zei pentru noi când suntem mici. Când erau supărați, probabil că s-au răzbunat pe noi fizic sau verbal. Probabil că au spus lucruri ca:

‚Am să te spun că ai făcut asta…………'

‚Tu eşti prea mic, nu ai voie să faci asta.'

‚Tu eşti prea prost ca să te joci cu noi'.

Învățătorii şi profesorii la şcoală ne influențează adesea foarte puternic. În clasa a cincea o profesoară mi-a spus cu dispreț că sunt prea înaltă ca să devin dansatoare. Am crezut-o şi am renunțat la ambițiile mele de a dansa, până când am devenit prea bătrână ca să mai pot face carieră în dans. Ai înțeles că testele şi notele la şcoală erau menite doar să măsoare cunoştiințele pe care le aveai la un moment dat sau că ai fost un copil care a permis testelor şi notelor să-ți măsoare propria valoare.

Prietenii noşti din copilărie împărtăşesc cu noi propria lor dezinformare despre viață. Ceilalți copii la şcoală pot să râdă de noi şi să lase urme adânci şi dureroase în sufletele noastre. Când eram copil, numele meu de familie era Lunney şi copii mă strigau ‚Lunatica'.

Vecinii pot avea şi ei o influență, nu numai prin remarcile lor, dar şi pentru că ne întrebăm tot timpul: ‚Ce o să creadă vecinii?' Încearcă să-ți auci aminte ce alte figuri autoritoare au avut influență asupra ta în copilărie. Şi desigur, mai este şi mass media.

Suntem cu toții aici ca să depăşim limitările noastre de la început oricare ar fi ele. Suntem aici ca să recunoaştem propria noastră măreție şi divinitate indiferent ce ar spune alții. Tu ai de depăşit ‚crezurile tale negative' şi eu am de depăşit ‚crezurile mele negative'.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
Întreg şi complet.
Trecutul nu are putere asupra mea
pentru că vreau să învăț să mă schimb.
Văd necesitatea trecutului ca să mă aducă unde sunt astăzi.
Doresc să încep în acest moment să curăț încăperile
din casa miții mele.
Ştiu că nu conteazăde unde încep, aşa că
am să încep cu cele mai mici lucruri şi mai uşoare încăperi
Şi în felul acesta am să văd rezultatele repede.
Sunt fericit să fiu în mjlocul acestei aventuri,
pentru că ştiu că nu am să mai trec niciodată
Prin exact aceeaşi experiență.
Doresc să mă eliberez.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Patru
ESTE ADEVĂRAT?

‘Adevărul este partea din mine care nu poate fi schimbată’.

Întrebarea ‘Este adevăart sau real?’ are două răspunsuri: ‘da’ şi ‘nu’. Este adevărat dacă crezi tu că este adevărat. Nu este adevărat dacă nu crezi tu că nu este adevărat. Sticla este şi jumătate plină şi jumătate goală, depinde cum te uiţi la ea. Sunt fără exagerare, miliarde de gânduri pe care noi putem să alegem să le gândim.

Cei mai mulţi dintre noi alegem să gândim aceleaşi fel de gânduri pe care le-au gândit părinţii noştri, dar noi putem să nu continuăm să facem acest lucru. Nu există lege scrisă, care să spună că putem să gândim înr-un singur fel.

Orice aleg eu să cred, devine adevărat pentru mine. Orice alegi tu să crezi, devine adevărat pentru tine. Gândurile noastre pot fi total diferite. Vieţile şi experienţele noastre sunt total diferite.

Examinează-ţi gândurile

Orice credem, devine adevărat pentru noi. Dacă suferi un dezastru financiar, înr-o oarecare măsură, tu poţi crede că nu meriţi să te simţi bine când ai bani sau crezi în necazuri şi datorii. Sau dacă crezi că nimic bun nu poate dura prea mult, tu crezi că viaţa este făcută să te pedepsească sau aşa cum aud adesea ‘Orice aş face, nu pot câştiga’.

Dacă pari ne apt pentru a atrage o relaţie personală, tu crezi probabil că ‘nimeni nu mă iubeşte’ sau ‘nu sunt demn de iubit’. Probabil că ţi-e teamă să nu fii dominat aşa cum a fost mama ta sau poate gândeşti că ‘oamenii nu fac altceva decât să mă rănească’.

Dacă ai o sănătate precară, tu crezi probabil că ‘boala se moşteneşte în familia noastră’ sau crezi că eşti dependent de vreme. Sau poate este : ‘am fost născut să sufăr’ sau ‘un necaz nu vine niciodată singur’.

Sau poate ai alt crez. Poate nici nu realizezi că este de fapt crezul tău. Mulţi oameni nu realizeză cu adevărat. Ei doar văd circumstanţe exterioare, ca fiind mersul normal al lucrurilor. Până în momentul în care cineva îţi arată conexiunea dintre experienţele exterioare şi gândurile interioare, tu rămâi o victimă a vieţii.

PROBLEMA	**CREZ**
Deazastru financiar.	Nu merit să am bani.
Lipsa de prieteni.	Nimeni nu mă iubeşte.
Probleme de serviciu.	Nu sunt destul de bun.
Făcând totul să-i mulţumeşti pe alţii.	Niciodată nu iese ca mine.

Oricare ar fi problema, vine de la un tipar de gândire şi *tiparele de gândire pot fi schimbate!* Se poate spune că este adevărat sau poate să pară că este adevărat ; toate problemele acestea cu care ne luptăm şi cu care jonglăm în viață. Totuşi, oricât de dificilă ar fi problema noastră, ea este doar rezultatul exterior sau esfectul unui tipar de gândire interioară.

Dacă nu ştii ce gânduri îți crează problemele eşti la locul potrivit pentru că această carte este făcută ca să te ajute să afli. Intreabă-te 'Ce fel de gânduri am eu, care să creeze aceste probleme ?'

Dacă stai liniştit şi o să-ți pui această întrebare, inteligența ta interioară îți va arăta răspunsul.

Ce-ai învățat în copilărie este doar un crez

Unele dintre lucrurile pe care le credem sunt pozitive şi hrănitoare pentru spiritul nostru. Aceste gânduri ne vor servi în bine pentru toată viața, cum ar fi: 'Uită-te în ambele direcții înainte de a traversa strada'. Altele sunt foarte folositoare la început, dar pe parcurs ce creştem, ele devin nepotrivite. 'Să nu ai încredere în persoanele străine'poate fi un sfat foarte bun pentru un copil, dar nu pentru un adult, să continue să creadă acest crez, va însemna să devină singuratic şi izolat.

De ce ne întrebăm atât de rar: 'Chiar este adevărat ?' De exemplu, de ce cred eu lucruri ca : 'Este greu pentru mine să învăț', 'Este adevărat ceea ce cred eu acum ?', 'De unde a venit acest crez ?', 'Continui să cred acest lucru acum pentru că un învățător mi l-a spus în clasa întâi ?', 'Ar fi mai bine dacă renunț la acest crez ?'

Crezuri ca 'băieții nu plâng' şi 'fetele nu se cațără în copaci', crează bărbați care îşi ascund sentimentele şi femei care se tem de activități fizice.

Dacă noi am fi fost educați în copilărie că lumea este un loc înfricoşător, atunci von accepta ca adevărat orice lucru care se potriveşte cu acest crez. La fel este valabil pentru : 'să nu ai încredere în persoanele străine', 'nu ieşi afară pe întuneric' sau 'oamenii încearcă să te înşele'.

Pe de altă parte, dacă am fi fost educați că lumea este un loc plăcut şi lipsit de pericole, atunci am avea cu totul alte crezuri. Am accepta cu uşurință că peste tot este dragoste şi oamenii sunt prietenoşi şi eu am întotdeuna tot ceea ce am nevoie.

Dacă ai fost învățat în copilărie că 'este numai vina mea' atunci te vei simți vinovat tot timpul, indiferent de ce se întâmplă în jurul tău. Crezul tău te va transforma într-o persoană care spune tot timpul 'vă rog să mă scuzați'.

Dacă ai învățat în copilărie 'eu nu contez' atunci acest crez te va ține ultimul din coadă, oriunde ai fi. Asemenea experienței mele din copilărie de a nu primi niciodată prăjitură. Uneori, te vei simți invizibil când ceilalți nu te observă.

S-a întâmplat cumva ca circumstanțele copilăriei tale să te învețe că 'nimeni nu mă iubeşte ?' Atunci vei fi cu siguranță forte singur. Chiar când vei reuşi să-ți faci un partener, o să fie de scurtă durată.

S-a întâmplat cumva ca familia ta să te învețe că 'nu este de ajuns ?' Atunci sunt sigură că simți adesea că dulapul din bucătărie este gol sau de abia te descurci sau eşti tot timpul în datorii.

Am avut un client care a crescut într-o casă că totul este rău şi nu poate să devină decât şi mai rău. Plăcerea lui cea mai mare era să joace tenis, dar s-a rănit la genunchi. A văzut toți doctorii pe care putea să-i vadă şi cu toate acestea era din ce în ce mai rău. In final, nu a mai putut să joaca deloc.

Un alt client a fost crescut într-o casă de preot şi a fost educat în sprijinul că trebuie să ai grijă de toți, înainte de a avea grijă de tine. Familia preotului era întotdeauna la coadă. Astăzi el este foarte bun în a-şi ajuta clienții să obțină un contract avantajos, dar el are în permanență datorii şi foarte puțini bani. Crezul său îl ține mereu ultimul din coadă.

Dacă tu crezi acest lucru, pare a fi adevărat

Cât de des am spus : 'aşa sunt eu' sau 'aşa a fost să fie'. Aceste vorbe spun de fapt că aceasta este ceea ce noi credem că este adevărat. De obicei, ceea ce credem, este de fapt părerea altcuiva, încorporată în sistemul nostru de credință. Fără îndoială că se potriveşte perfect cu toate celelalte lucruri pe care le credem**.**

Eşti şi tu una dintre persoanele care se scoală dimineața, se uită pe geam, vede că plouă şi-şi spune : 'ce zi nenorocită !' Nu este o zi nenorocită, este doar o zi umedă. Dacă ne punem pelerina şi ne schimbăm atitudinea, putem să ne distrăm de minune şi într-o zi ploioasă. Vom lupta împotriva zilei, în loc să plutim uşor, cu ceea ce se întâmplă pe moment. *Nu există 'vreme rea' sau 'vreme bună', există numai vreme şi reacția noastră la ea.*

Dacă dorim o relație veselă atunci putem să alegem să gândim vesel. Dacă dorim o viață prosperă atunci vom avea gânduri de prosperitate. Dacă dorim o viață plină de dragoste, gândurile vor fi pline de dragoste. *Tot ceea ce trimite afară mental sau verbal, se întoarce la noi în aceeaşi formă.*

Fiecare clipă are un nou început

Repet, *Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent. Nu eşti niciodată împotmolit.* Aici este locul unde au loc schimbările, chiar aici, *exact în mintea noastră!* Nu contează pentru cât timp ai avut un tipar negativ sau o boală sau o relație sau lipsă de bani sau ură de sine. Putem să începem schimbarea astăzi !

Problema ta nu are nevoie să fie un adevăr pentru tine. Poate acum să dispară uşor în niminicia din care a venit. Tu poţi să faci acest lucru.

Adu-ţi aminte *eşti singura persoană care gândeşte în mintea ta !* Tu eşti puterea şi autoritatea în propria ta lume !

Gândurile şi crezurile tale din trecut au creat acest moment şi toate momentele dinaintea lui. Ceea ce tu alegi acum să crezi şi să gândeşti, va crea momentul următor şi ziua de mâine şi luna viitoare şi anul viitor.

Tu eşti puterea în lumea ta ! Vei dobândi şi vei avea ceea ce vei alege să gândeşti !

În acest moment începe noul process. Fiecare moment este un nou început şi acest moment este un nou început pentru tine : acum şi aici. Nu este minunat să ştii acest lucru ? Acest moment este punctul de Putere ! Acesta este momentul unde începe schimbarea.

Este adevărat ?

Opreşte-te pentru o clipă şi surprinde-ţi gândurile. La ce te gândeşti în clipa aceasta ? Dacă este adevărat că gândurile îţi formează viaţa, ai dori ca acest gând să devină realitate pentru tine ? dacă este un gând de îngrijorare sau de mânie sau de răzbunare sau de frică, în ce formă crezi că se va întoarce spre tine acest gând ?

Nu este întotdeauna uşor să ne surprindem gândurile pentru că se mişcă aşa de repede. Totuşi putem să începem chiar acum, cu a fi atenţi şi a asculta ceea ce spunem. Dacă te auzi pe tine spunând cuvinte negative de orice fel, opreşte-te în mijlocul frazei. Ori reformulează fraza, ori nu o mai spune. Ai putea chiar să spui : 'afară cu tine !'

Imaginează-te pe tine într-un restaurant de autoservire sau bufet sau hotel de lux, unde în loc să alegi feluri de mâncare se servesc feluri de gânduri. Poţi să alegi orice gând şi toate gândurile pe care le doreşti. Aceste gânduri vor crea experienţele tale viitoare. Acum ar fi prostesc să alegi aceste gânduri care să creze probleme şi dureri. Este ca şi cum ai alege o mâncare care întotdeauna îţi face rău. Putem face acest lucru o dată sau de două ori. De îndată ce ne dăm seama că mâncarea ne face rău, stăm departe de ea. La fel este şi cu gândurile. *Hai să stăm deoparte de gândurile care creează durere şi putere.*

Dr. Raymond Charles spunea adesea : 'Unde este o problemă, nu este ceva de făcut ci ceva de aflat'. Mintea noastră creează viitorul. Când avem ceva indezirabil în prezentul nostru, trebuie să folosim mintea ca să schimbăm situaţia şi putem să începem să o schimbăm chiar în această secundă.

In infinitatea vieții mele unde sunt

totul este perfect, întreg şi complet.

Nu mai vreau să aleg să cred în limitări şi lipsuri trecute.

Acum, aleg să încep să mă văd aşa cum mă vede Universul,

Perfect, întreg şi complet.

Sunt acum perfect, întreg şi complet.

Va fi întotdeauna perfect, întreg şi complet.

Aleg acum să-mi trăiesc viața bazat pe această înțelegere.

Sunt la locul potrivit, la timpul potrivit,

făcând ceea ce trebuie să fac.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Cinci
ŞI ACUM CE FACEM ?

'Îmi văd tiparele şi alea să fac schimbări.'

Decide să te schimbi

Mulți oameni, la acest punct vor reacționa rin a-şi arunca cu oroare brațele în aer, la ceea ce noi am numi mizeria vieții noastre şi s-ar da bătuți. Alții ar deveni furioşi pe ei înşişi ori pe viață şi s-ar da bătuți şi ei.

Prin a se da bătuți înțeleg că şi-au spus :'Totul este fără speranță, nu este posibil să schimbi nimic, atunci de ce să mai încerci ?'şi ar continua : 'Rămâi aşa cum eşti. Cel puțin ştii cum să te descurci cu durerea aceasta. Nu îți place, dar îți este familiară şi speri să nu se înrăutățească'.

Pentru mine mânia devenită obişnuință este ca şi cum ai sta în colț cu o tichie de măgar pe cap. Sună familiar ? Ceva se întâmplă şi te enervezi. Apoi altceva se întâmplă şi te enervezi şi mai tare. Apoi se întâmplă din nou ceva şi devii mânios. Dar niciodată nu depăşeşti stadiul de mânie. La ce este bună această succesiune ? Este o reacție prostească să îți pierzi timpul să fii mânios. Este de asemenea un refuz de a vedea viața într-o lumină cu totul deosebită.

Ti-ar fi mult mai folositor să te întrebi cum se face de îți creezi atâtea situații pe care să te mânii. Care crezi tu că este cauza atâtor frustrări ? Ce anume dai tu de la tine, care crează în ceilalți nevoia de te irita ? De ce crezi tu că este nevoie să te mânii, ca lucrurile să meargă aşa cum vrei tu ? ceea ce dai se întoarce la tine. Cu cât dai afară mai multă mânie cu atât creezi mai multe situații care te vor mânia, ca statul într-un colț, cu o tichie de măgar, fără nici un rezultat.

Paragraful acesta te enervează ? Foarte bine ! Înseamnă că atingem un punct slab. Acesta este ceva ce ai putea dori să schimbi.

Decide-te să 'Vrei să te schimbi'

Dacă vrei cu adevărat să vezi cât eşti de încăpățânat, apropie-te de *ideea de a dori să te schimbi*.toți dorim să ne schimbăm viața, să ne fie mai uşor, dar nu dorim să ne schimbăm pe noi înşine. Ne-ar place mai degrabă ca ele(viețile, lucrurile) să se schimbe. Dar ca asta să se întâmple, va trebui să shimbăm mai întâi pe dinăuntru. Putem să ne schimbăm felul de a gândi, felul de a vorbi, felul în care ne exprimăm. Abia atunci vor apare şi schimbările exterioare.

Acesta este pasul următor. Acum ne este destu de clar care sunt problemele noastre şi de unde vin ele. Acum este timpul să doreşti să te schimbi.

Intotdeauna am avut o doză mare de încăpățânare în mine. Chiar şi acum când decid uneori să schimb ceva în viața mea, această încăpățânare iese la suprafață şi crează o rezistență puternică la a-mi schimba modul de gândire. Devin pentru o vreme supărată şi retrasă şi-mi găsesc o mie de scuze. Da, încă mai sunt rezistentă după atâția ani de muncă. Este una din lecțiile mele. Totuşi când

se mai întâmplă şi acum ştiu că am nimerit un punct de schimbare important. De fiecare dată când decid să schimb ceva în viaţa mea, să mă eliberez de încă ceva, trebuie să cobor din ce în ce mai adânc în mine însămi. Fiecare strat vechi trebuie să cedeze, ca să poată fi înlocuit cu gândirea nouă. Câteodată este uşor, iar câteodată este ca şi cum ai încerca să ridici un bolovan cu o pană.

Cu cât mă încăpăţânez mai tare să păstrez un crez când spun că vreau să schimb ceva, cu atât ştiu mai bine că acel crez este unul din cele mai importante care trebuie să plece. Numai învăţând aceste lucruri pentru mine, mă ajută să fiu în stare să-i învăţ şi eu pe alţii.

Eu cred că mulţi dintre educatorii cu adevărat buni nu vin din cămine fericite unde totul a fost uşor. Ei vin dintr-un loc cu multă suferinţă şi durere şi şi-au săpat drumuri prin multe straturi, ca să ajungă la locul unde pot la rândul lor să-i ajute pe alţii sa se elibereze.

Majoritatea educatorilor cu adevărat buni, muncesc continuu ca să se elibereze şi mai mult şi ca să îndepărteze straturi limitatoare şi mai adânci. Aceasta devine o muncă de o viaţă.

Cea mai importantă diferenţă dintre cum lucram înainte să mă eliberez de crezuri şi cum lucrez acum este că acum nu mă mai enervez pe mine însumi ca să mă pot elibera. Nu mai vreau să cred că sunt o persoană rea numai pentru că vreau să schimb ceva în mine.

Curăţenie în casă

Munca mentală pe care o fac acum este ca o curăţenie în casă. Trec prin încăperile mele mentale şi examinez gândurile pe care le găsesc acolo. Unele îmi plac şi atunci le şterg şi le lustruiesc şi le fac şi mai folositoare ca înainte. Unele, văd că au nevoie să fie înlocuite sau reparate şi încerc să le utilizez cum pot. Altele sunt ca şi ziarul de ieri sau reviste vechi sau haine care nu se mai potrivesc. Pe acestea ori le înstrăinez, ori le arunc la gunoi, dar le las să dispară pentru totdeauna.

Si pentru a realiza aceste lucruri nu am nevoie nici să mă enervez şi nici să simt că sunt o persoană rea.

Exerciţiu- Vreau să mă schimb

Hai să folosim afirmaţia : 'Vreau să mă schimb'. Repet-o de mai multe ori : 'Vreau să mă schimb, vreau să mă schimb'. Poţi să-ţi ating gâtul când spui această afirmaţie, conştientizezi că eşti într-un proces de schimbare. Când schimbările vin în viaţa ta, tu poţi să le dai voie să se întâmple. Fii conştient de faptul că acolo unde NU VREI SĂ SE PETRACĂ O SCHIMBARE este exact locul unde AI NEVOIE DE O SCHIMBARE cel mai mult !

Inteligenţa Universală răspunde întotdeauna gândurilor şi vorbelor tale. De îndată ce începi să faci astfel de afirmaţii, lucrurile vor începe să se schimbe fără îndoială.

Multe căi de a te schimba

Lucrând cu ideile tale, nu sunt singurul mod în care te poți schimba. Sunt multe alte metode care dau rezultate bune. Vindecarea holistică include trupul, mintea şi sufletul. Poți să începi cu oricare dintre aceste arii atâta timp cât te asiguri că pe parcurs le vei include şi pe celelalte. Unii încep cu metoda mentală şi fac cursuri sau urmează o terapie. Alții încep cu aria spirituală şi fac mediație sau se roagă.

Când începi *curățenia în casa ta*, nu are nici o importanță cu ce cameră începi. Incepe acolo unde te trage sufletul cel mai tare. Celelalte se vor curăța aproape de la sine.

Oamenii care mănâncă tot ce le cade în mână şi încep la nivel spiritual, se vor trezi atraşi de nutriție. Vor întâlni un prieten sau vor găsi o carte sau vor urma un curs care îi va face să înțeleagă că ceea ce mănâncă are foarte mult de a face cu felul în care simt şi felul în care arată. Un nivel te va conduce întotdeauna la următorul, atâta timp cât există dorința să creşti şisă te schimbi.

Eu dau foarte puține sfaturi legate de nutriție pentru că am descoperit că toate programele dau rezultate pentru unii oameni. Aceasta este o arie în care poți să-ți găseşti singur drumul sau poate fi consultat un specialist. Nu suntem toți la fel şide aceea putem încerca mai multe programme până când ni se va potrivi unul.

Să fii atent la ceea ce mănânci este ca şi cum eşti atent la gândurile tale. Sunt şi aici diferite metode de a conştientiza trupurile noastre şi semnalele pe care le primim atunci când mâncăm. Curățirea casei mentale după o viață de răsfăț de gânduri negative este similară cu a începe un regim nutrițional strict după o viață de răsfăț în mâncăruri toxice şi nesănătoase. Ambele pot să creeze crize în procesul vindecării. O dată ce începi să-ți schimbi dieta, corpul tău va începe să arunce afară acumulările de reziduu toxic şi pe parcurs ce se întâmplă acest lucru o să-ți fie probabil foarte rău o zi sau două. Este la fel şi când te decizi să începi schimbarea tiparelor de gândire, circumstanțele tale vor părea să se înrăutățească pentru o vreme.

Aduți aminte atunci când trebuie să cureți oala în care ai făcut mâncare. Cratița este arsă şi cu crustă pe ea, aşa că o pui în apă fierbinte şi detergent o laşi la muiat. Apoi începi să freci cratița. Acum este într-adevăr murdară şi urâtă, arată mai rău ca înainte. Dar dacă tu continui să o freci şi s-o cureți, vei avea în curând o cratiță curată şi nouă.

Este la fel ca atunci când cureți un tipar mental ars şi cu cruste. Când îl muiem cu idei noi, toată mizeria iese la suprafață şi o vedem. Continuă să faci noile afirmații şi în curând vei fi curățat total un gând vechi care te limita.

Exerciţiu- A dori să te schimbi

Du-te şi te uită într-o oglindă şi spune-ţi 'Vreau să mă schimb'. Observă cum te simţi. Dacă eziţi sau opui rezistenţă sau pur şi simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ţine în loc? Te rog nu te mustra, doar observă ce este. Pot să pariez că acel crez ţi-a făcut o grămadă de necazuri. Mă întreb de und vine, tu ştii?

Indiferent dacă ştim sau nu de unde vine, hai să facem ceva ca să-l dizolvăm în acest moment. Du-te din nu în oglindă şi uitându-te adânc în proprii tăi ochi, spune-ţi : 'Vreau să mă eliberez de orice rezistenţă'.

Lucrul cu oglinda este foarte puternic. Când eram copii am primit majoritatea mesajelor negative de la adulţii care se uitau direct în ochii noştri, poate ameninţându-ne cu degetul. Si până în ziua de azi când ne uităm în oglindă, majoritatea dintre noi avem să ne spunem ceva negativ. Ori ne criticăm pentru cum arătăm, ori ne certăm pentru alte lucruri.

Cel mai rapid mod de a avea rezultate bune cu folosirea afirmaţiilor este de să te uiţi în proprii tăi ochi într-o oglindă şi să faci o declaraţie pozitivă despre tine însuţi.

In infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Acum, aleg cu calm şi obiectivitate să-mi văd vechile tipare,
şi doresc să fac schimbări.
Sunt uşor de educat. Pot să învăț. Vreau să mă schimb.
Aleg să fac schimbările cu plăcere.
Când descopăr încă ceva de care pot să mă eliberez,
aleg să reacționez ca şi cum am găsit o comoară.
Mă văd pe mine însumi schimbându-mă în fiecare moment.
Gândurile nu mai au nici o putere asupra mea.
Eu sunt puterea în lumea mea. Aleg să fiu liber.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Şase
ÎMPOTRIVIRE LA SCHIMBARE

'Sunt în ritmul şi curgerea vieţii permanent schimbătoare'

Primul pas în procesul de vindecare sau schimbare, este conştientizarea condiţiei.

Când avem un tipar bine înrădăcinat în noi, ca să îl putem schimba (să vindecăm condiţia existentă), va trebui mai întâi să devenim conştienţi de existenţa lui. Poate vom începe să vorbim despre acea condiţie sau să ne plângem de ea sau să o vedem în alţi oameni. Într-un fel au altul, va ieşi la suprafaţă şi ne va atrage atenţia, iar noi vom vedea cum se raportează la noi. Adesea vom atrage un educator, un prieten, o clasă sau o carte care va începe să ne trezească noi căi de a aborda dizolvarea acelei condiţii.

Trezirea mea a început cu o remarcă întâmplătoare a unui prieten despre o şedinţă. Prietenul meu nu a mers la şedinţă, dar ceva din mine a răspuns şi m-am dus eu. Şedinţa aceea neînsemnată a fost primul meu pas în procesul de vindecare. Nu i-am recunoscut importanţa decât mai târziu, în timp.

Adesea, prima reacţie pe care o avem la acest prim pas este să ne gândim că nu are sens, că este ridicol. Poate ni se pare prea uşor sau este neacceptabil gândirii noastre. Nu vrem să facem asta. Împotrivirea noastră este puternică. Ba chiar putem să ne enervăm numai la gândul de a face acest pas. O astfel de reacţie este bună atâta timp cât conştientizăm că acesta este primul pas în procesul nostru de vindecare. Le spun clienţilor că orice fel de reacţie ar avea, acea reacţie este menită să le arate că ei sunt deja în procesul de vindecare, chiar dacă aceasta nu este completă. Adevărul este că acest proces începe în clipa în care noi ne gândim să facem o schimbare.

Nerăbdarea este o altă formă de împotrivire. Este împotrivirea la a învăţa şi la a se schimba. Atunci când dorim ca totul să fie făcut acum şi complet, nu ne dăm de fapt timp să învăţăm lecţia care vine cu problema pe care am creat-o.

Dacă vrei să te duci în altă încăpere, trebuie să te scoli şi să te duci pas cu pas în direcţia ei. Dacă doar stai pe un scaun şi ceri să fii în cealaltă încăpere, nu merge. Este la fel: toţi dorim să ni se rezolve problemele, dar nu vrem să facem lucrurile mărunte, care adunate vor realiza de fapt soluţia.

Acum este timpul pentru noi să recunoaştem responsabilitatea noastră în crearea acestei situaţii sau condiţii. Şi nu este aici de a te simţi vinovat sau de a fi u o persoană ‚rea' numai penru că eşti unde eşti. Vorbesc aici de a recunoaşte ‚puterea din tine' care transformă fiecare gând pe care în ai într-o experienţă de viaţă.

În trecut, fără să vrem, am folosit această putere ca să creăm lucruri pe nu am vrut de fapt să le trăim. Nu ne-am dat seama ce făceam. Acum, prin conştientizarea responsabilităţii noastre, ne

dăm seama şi învăţăm să folosim această putere în mod conştient şi pozitiv, pentru beneficiul nostru.

Deseori, le sugerez clienţilor mei un nou mod de a aborda o problemă sau a ierta pe cineva, îi văd strângând din fălci sau încrucişându-şi braţele pe piept. Poate chiar strângând din pumni. Împotrivirea începe să se arate şi atunci ştiu că am nimerit acolo unde trebuia. Toţi avem lecţii de învăţat. Lucrurile care sunt cele mai greu de înfăptuit pentru noi, sunt lecţii pe care le-am ales chiar noi. Dacă lucrurile ni se par uşoare, ele nu sunt lecţii ci lucruri pe care noi le ştiam deja.

Prin conştientizare, se pot învăţa lecţii

Dacă te gândeşti ce îţi este ţie cel mai greu să faci şi cât te împotriveşti, atunci te uiţi de fapt la cea mai mare lecţie pe care o ai de învăţat acum. Dacă te supui, renunţi la împotrivire şi îţi dai voie să înveţi ceea ce trebuie să înveţi, atunci asta va face pasul următor mai uşor. Nu-ţi lăsa propria împotrivire să stea în calea schimbărilor pe care vrei să le faci. Putem lucra pe două nivele:

1. uită-te la împotrivire
2. dar continuă să faci mintal schimbările.

Observă-te, uită-te cum te împotriveşti, dar continuă cu schimbarea.

Mesaje nonverbale

Acţiunile arată adesea împotrivirea noastră. Spre exemplu:

Schimbi subiectul.

Părăseşti încăperea.

Te duci la toaletă.

Întârzii.

Te îmbolnăveşti.

Amâni: te apuci de altceva, te ţii extrem de ocupat şi pierzi vremea.

Te uiţi în altă parte sau pe fereastră.

Răsfoieşti o revistă.

Refuzi să răspunzi.

Mănânci, bei sau fumezi.

Creezi sau sfârşeşti o relaţie.

Creezi stricăciuni: la maşină, aparate electrice, instalaţii etc.

Prezumţii

Deseori ne închipuim lucruri despre ceilalţi, doar ca să justificăm împotrivirea noastră. Afirmăm lucruri ca:

Oricum nu ar folosi la nimic.

Soțul/ soția mea nu înțelege.

Ar trebui să-mi schimb personalitatea cu totul.

Numai oamenii nebuni se duc la psiholog.

Nu m-au putut ajuta cu problema mea.

N-au putut să facă față mâniei mele.

În cazul meu este altfel.

Nu vreau să-i plictisesc.

O să se rezolve de la sine.

Nimeni altcineva nu face asta.

Crezuri

Nu este gata.

Nu este bine, nu se potriveşte.

Nu este drept pentru mine să fac asta.

Asta n-ar fi spiritual.

Oamenii spirituali nu se enervează.

Bărbații/femeile nu fac acest lucru.

Familia mea nu a făcut asta niciodată.

Dragostea nu este pentru mine.

Aceasta este o prostie.

Este prea departe ca să merg până acolo.

Este prea multă muncă.

Este prea scump.

O să ia prea mult timp.

Nu cred în asta.

Nu sunt eu genul acela de persoană.

Ei

Noi dăm puterea noastră altora şi apoi folosim asta ca o scuză pentru împotrivirea noastră la schimbare. Avem idei ca:

Dumnezeu n-ar aproba acest lucru.

Aştept un semn care să-mi spună că este bine să fac acesta.

Acesta nu este un mediu potrivit.

(Ei) nu o să mă lase să mă schimb.

Nu am educatorul potrivit sau cărțile potrivite sau lecția sau instrumentele potrivite.

Doctorul nu mă lasă să mă schimb.

Nu pot să-mi iau zile libere la serviciu.

Nu vreau să fiu sub blestemul/ vrăjitoria lor.

Este numai vina lor.

Ei trebuie să se schimbe primii.

De îndată ce am să…………….., am s-o fac.

Tu/ei nu înțelegeți.

Nu vreau să-i rănesc.

Este împotriva educației mele sau a religiei mele sau filosofiei mele.

Concepte proprii

Avem idei despre noi înşine, pe care le folosim ca limitări sau împotriviri la schimbare. Suntem:

Prea bătrâni.

Prea tineri.

Prea graşi.

Prea slabi.

Prea scunzi.

Prea înalți.

Prea leneşi.

Prea puternici.

Prea slabi.

Prea proşti.

Prea deştepți.

Prea săraci.

Prea neimportanți.

Prea frivoli.

Prea serioşi.

Prea împotmoliți.

Poate că este totul prea mult pentru un singur om.

Tactici de amânare

Împotriva noastră se exprimă de multe ori prin tactici de amânare. Folosim scuze ca:

Am s-o fac mai târziu.

Nu pot să mă gândesc chiar acum.

Acum nu am timp.

Mi-ar lua prea mult timp din timpul de serviciu.

Da, este o idee bună, am s-o aplic altă dată.

Am prea multe alte lucruri de făcut.

Am să mă gândesc la acest lucru mâine.

Am s-o fac imediat ce termin cu…………

Am s-o fac imediat ce mă întorc din deplasare.

Nu este timpul potrivit.

Este prea târziu sau prea devreme.

Şi lista continuă. Recunoşti în ea câteva din căile tale de a te împotrivi? Observă împotrivirea în exemplele ce urmează.

O clientă a venit la mine pentru era într-o foarte mare durere. Îşi rupsese spatele, gâtul şi genunchiul, în trei accidente de maşină separate. Şi mai mult, a întârziat, s-a rătăcit pe drum şi a şi fost blocată în trafic.

Îi era foarte uşor să vorbească, să-mi spună problemele ei, dar în clipa în care am zis:'lasa-mă să vorbesc şi eu pentru o clipă', au început tot felul de tulburări. Lentilele de contact au început să o deranjeze. A vrut apoi să se aşeze în alt scaun. A trebuit să se ducă până la toaletă. Apoi a trebuit să-şi scoată cu totul lentilele de contact. Nu am putut să îi câştig atenția pentru tot restul şedinței. Era toată numai împotrivire. Ea nu era încă pregătită să se elibereze şi să fie vindecată. Am aflat că şi sora ei îşi rupsese spatele de două ori şi mama ei, la fel.

Alt pacient, era actor, mim, artist de stradă şi încă unul bun. El mi-a tot bătut câmpii despre cât de deştept era în a-i înşela pe alții, în special instituțiile. El ştia cum să facă să-i meargă toate treburile, dar de fapt nu-i mergea nimic. Era întotdeauna lefter, cu o lună în urmă la chirie şi adeseori fără telefon. Hainele îi erau ponosite, munca sporadică, avea o grămadă de junghiuri şi dureri şi cu dragostea stătea cam prost.

Teoria lui era că nu se poate opri din a-i înşela pe alții, până când ceva bun nu i se va întâmpla. Bineînțeles că ceea ce dădea de la el, nu putea să-i aducă înapoi nimic bun. Trebuia să se oprească din înşelăciuni mai întâi. Împotrivirea lui era că el nu este pregătit să se elibereze de vechile obiceiuri.

Lasă-ți prietenii în pace

Deseori, în loc să lucrăm la schimbarea noastră, noi decidem care dintre prietenii noştri trebuie să se schimbe. Aceasta este de asemenea o formă de împotrivire.

La începutul carierei mele de lucru cu oamenii am avut o pacientă care mă trimitea la toate prietenele ei în spital. În loc să le trimită flori, mă trimitea pe mine să le rezolv problemele. Soseam acolo cu reportofonul în mână, ca să găsesc în pat o persoană care nu ştia de ce eram acolo şi nu înțelegea ce fac. Acest lucru mi s-a întâmplat înainte ca eu să învăț să nu lucrez cu nimeni care nu mi-a cerut.

Uneori am avut clienți care au venit pentru că un prieten le-a făcut cadou o şedință cu mine. De obicei, nu merge prea bine şi nici un client nu se întoarce ca să continue şedințele. Când ceva dă rezultate foarte bune pentru noi, dorim să împărtăşim acest lucru şi cu alții. Dar ei s-ar putea să nu fie pregătiți pentru schimbare în acel moment. Este destul de greu să faci o schimbare atunci când într-adevăr vrei să o faci, dar să încerci să faci pe cineva să se schimbe atunci nu vrea este imposibil şi asta poate distruge uneori o prietenie frumoasă. Îi împing şi îi motivez pe clienții mei pentru că ei au venit la mine. Prietenii mi-i las în pace.

Lucru cu oglinda

Oglinzile ne reflectă înapoi sentimentele pe care le avem despre noi înşine. Ele ne arată clar ce parte din noi trebuie schimbată dacă vrem să avem o viață împlinită şi fericită.

Le spun oamenilor să se uite în proprii lor ochi şi să spună ceva pozitiv de fiecare dată când trec prin fața unei oglinzi. Cel mai puternic mod de a face afirmații este de a te uita în oglindă şi a le spune cu glas tare. Vei vedea împotrivirea imediat şi asta te va ajuta să treci mai uşor peste ea. Ar fi bine să ai o oglindă cu tine în timp ce citeşti această carte. Foloseşte-o pentru afirmații, ca să vezi unde te împotriveşti şi unde eşti deschis şi mergi mai uşor, ca peştele în apă.

Acum uită-te în oglindă şi spune: ‚Vreau să mă schimb.'

Observă cum te simți. Dacă eziți, opui rezistență sau pur şi simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ține agățat? Acesta nu este un moment pentru critică. Doar observă ce se petrece şi ce crez va ieşi la suprafață. Acest este un crez care ți-a dat mare bătaie de cap. poți să recunoşti de unde vine?

Când ne facem afirmațiile şi parcă nu se potrivesc sau nu se întâmplă nimic este foarte simplu să spunem: ‚Oh, afirmațiile astea nu dau rezultate.' Nu este faptul că nu dau roade este faptul că noi va trebui să trecem printr-un alt pas, înainte de a începe afirmațiile.

Tiparele repetitive ne arată de ce avem nevoie

Pentru fiecare obicei e care îl avem, pentru fiecare experiență prin care trecem repetat, pentru fiecare tipar pe care îl repetăm. EXISTĂ ÎN NOI O NECESITATE PENTRU ACEASTĂ REPETIȚIE. Necesitatea corespunde unui crez pe care îl avem. Dacă n-ar fi existat acea necesitate

atunci noi n-am fi avut acel tipar, n-am fi făcut de repetate ori aceeaşi greşeală sau n-am fi fost aşa cum suntem.

Este ceva în interiorul nostru care are nevoie de grăsime sau de o relație proastă sau de țigări sau de nereuşite, de mânie, de sărăcie, de abuz sau de orice altceva ce constituie problema noastră.

De câte ori nu am spus: ‚N-am să mai fac niciodată asta!' ca mai apoi înainte de a se însera să mâncăm o altă prăjitură, să fumăm o altă țigară, să-i certăm din nou pe cei dragi etc. Apoi, însumăm problema prin a ne simți vinovați: ‚Nu ai pic de voință în tine, nu poți fi disciplinat. Eşti slab.' Aceasta se mai adaugă la încărcătura de vinovăție pe care deja o purtăm cu noi.

N-are nimic de a face cu voința şi disciplina

Orice ar fi ceea ce încercăm să liberăm din viața noastră este doar un simptom, un efect exterior. Nu este de nici un folos să încercăm să eliminăm simptomul, fără a încerca să dizolvăm cauza lui. În momentul în care slăbim puțin voința sau disciplina, simptomul va ieşi din nou la suprafață.

Dorința să te eliberezi de necesitatea ce creează simptomul

Le spun clienților ‚Trebuie să existe în tine o necesitate pentru această condiție astfel nu ai avea-o. Hai să mergem un pas înapoi şi să lucrăm puțin la DORINȚA DE A SCĂPA DE NECESITATE. Când necesitatea a dispărut nu o să mai simți nevoia să fumezi o țigară sau să mănânci mai mult decât îți trebuie sau orice alt tipar negativ.'

Una din primele afirmații pe care le foloseşti este: ‚Doresc să mă eliberez de necesitatea de a mă împotrivi sau de a avea durere de cap sau de a fi constipat sau de a avea exces de greutate sau de lipsă de bani sau orice altceva'. Spune:' Doresc să mă eliberez de necesitatea de a……..' . dacă opui existență aici, atunci celelalte afirmații nu pot avea efect. Pânzele de păianjen pe care le creem în jurul nostru pot fi desfăcute. Dacă ai încercat vreodată să desfaci un ghem încurcat ştii că trăgând din el din toate direcțiile nu faci decât să înrăutățeşti situația. Trebuie să deznozi fiecare nod încet şi cu răbdare. *Fii blând şi răbdător cu tine însuți* în timp ce desfaci propriile tale noduri mentale. Cere ajutor dacă ai nevoie. Mai presus de toate iubeşte-te pe tine însuți în timpul acestui proces. Dorința de a te elibera de vechi este cheia. Acesta este secretul.

Atunci când spun ‚necesitatea unei probleme' înseamnă că în concordanță cu setul nostru individual de tipare de gândire ‚noi avem nevoie' anumite efecte sau experiențe de viață. Orice efect extern este expresia naturală a unui tipar de gândire interioară. Încercând să răpunem doar efectul exterior sau simptomul, este nu numai o pierdere de energie, dar va înrăutăți şi mai mult problema noastră.

‚Nu merit' crează amânare

Dacă unul dintre sistemele mele interioare de credință sau tipare de gândire este ‚nu merit' atunci unul dintre efectele exterioare este amânarea. În final, amânarea este una din căile care ne opresc să ajungem acolo unde spunem că vrem să mergem. Majoritatea celor care amână, petrec mult timp şi energie auto-criticându-se pentru că amână. Ei se vor numi auto-leneşi şi în general, se vor face să se simtă ‚persoane rele'.

Repulsie pentru binele altuia

Am avut un client căruia îi plăcea să se simtă în centrul atenției şi venea la lecție târziu, ca să atragă atenția. El a fost un copil din 18 frați şi-a fost ultimul născut. Când era mic se uita la fiecare cum îşi primea porția şi jinduia să primească şi el. Chiar şi acum, când vede pe cineva că este norocos, nu se bucură pentru el. În schimb, el spune:'Ce-aş fi vrut şi eu şi eu să am acest lucru!' sau ‚De ce mie nu mi se întâmplă un aşa noroc?'.

Resentimentul pe care l-a avut pentru binele altora a fost o barieră în creşterea lui spirituală şi schimbarea lui.

Aprecierea de sine deschide multe uşi

A venit la mine o clientă de 79 de ani. Preda canto şi câteva dintre elevele ei făceau reclame la televizor. Ar fi vrut şi ea să facă reclame, dar se temea. Am încurajat-o şi i-am explicat: ‚Nu mai este nimeni ca tine. Fii tu însuți'. Ea a chemat câțiva regizori şi le-a spus: ‚Sunt o persoană în vârstă pensionată şi aş vrea să fac reclame'. În scurt timp, lucra la o reclamă şi de atunci nu s-a oprit din lucru. O văd adesea la televizor şi în reviste. O carieră nouă poate începe la orice vârstă, în special când o faci de plăcere.

Auto-criticismul duce la rezultate total opuse aşteptărilor

Va intensifica şi mai mult amânările şi lenea. Trebuie să ne punem energia mentală în a ne elibera de vechi şi a crea un nou tipar de gândire. Spune: *‚Doresc să m eliberez de necesitatea de a nu merita nimic. Merit cele mai bune lucruri în viață şi acum cu dragoste îmi dau voie să accept asta'.*

Pe parcursul a mai multor zile, făcând această afirmație efectul exterior de amânare va începe să dispară treptat.

‚Creând un tipar intern de apreciere de sine, nu mai am necesitatea să îmi întârzii propriul meu bine'.

Poți să vezi cum se s-ar aplica acest lucru la unele tipare negative sau efecte exterioare din viața ta?

Hai să nu mai pierdem timpul şi energia certându-ne pentru lucruri pe care nu putem să ne oprim să le facem, atâta vreme cât avem anumite crezuri interioare. Hai să schimbăm acele crezuri. Indiferent cum abordezi problema sau despre ce subiect vorbeşti avem de a face numai cu gânduri. Şi gândurile pot fi schimbate.

Când vrem să schimbăm o condiție putem să spunem: ‚Vreau să schimb tiparul din mine care crează această condiție'.

Poți să-ți repeți această frază de nenumărate ori, de câte ori te gândeşti la problemă sau la boala ta. În clipa când faci această afirmație, ieşi din categoria victimelor. Nu mai eşti neajutorat, îți conştientizezi propria putere. Tu spui de fapt: ‚Încep să înțeleg că eu a creat această idee veche şi o las să plece'.

Autocriticism

Am o clientă care când nu poate răbda să fie singură cu propriile gânduri negative, va mânca o jumătate de kilogram de unt şi tot pe ce mai putea pune mâna. A doua zi va fi mânioasă pe propriul ei trup că este grasă. Când era micuță obişnuia să meargă împrejurul mesei după cină, să termine mâncarea din farfuriile tuturor şi să mai mănânce şi unt după aceea. Membrii familiei râdeau de ea şi spuneau că este drăguță. Aceasta era aproape singura aprobare pe care o avea din parte familiei.

Când te cerți, te denigrezi şi îți tragi palme singur, pe cine crezi tu că tratezi aşa? Aproape toată programarea noastră pozitivă şi negativă, a fost acceptată de noi înşine, înainte să împlinim 3 ani. Dacă ai avea în fața ta un copil de 3 ani căruia îi este frică, ce i-ai face? Te-ai mânia pe el sau i-ai întinde brațele şi l-ai mângâia până când s-ar simți ocrotit şi relaxat?

Adulții din jurul tău când erai mic nu au ştiut cum să te mângâie. Acum TU eşti adultul din viața ta şi dacă nici acum nu mângâi copilul din tine, aceasta ar fi într-adevăr foarte trist.
Ce s-a întâmplat în trecut, s-a întâmplat şi s-a terminat. Acum este prezentul şi ai acum posibilitatea să te tratezi pe tine însuți aşa cum ai vrea tu să fii tratat. Un copil speriat are nevoie de mângâiere şi încurajare, nu de ceartă şi amenințări. Dacă te cerți pe tine însuți, acest lucru nu face decât să te sperie şi mai tare şi nu ai pe nimeni la care să te refugiezi. Când copilul din tine se simte amenințat, asta crează mult probleme. Îți aduci aminte cum te simțeai când erai batjocorit când erai mic? Copilul din tine simte la fel şi acum.

Fii bun cu tine însuți. Începe să te iubeşti şi să te aprobi.

Acesta este lucrul de care are nevoie copilaşul din tine, ca să se poată exprima la cel mai înalt potențial al lui.

În infinitatea vieții în care sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Văd toate tiparele de împotrivire din mine,
doar ca pe alte lucruri de care mă pot elibera.
Ele nu au nici o putere asupra mea.
Eu sunt puterea în lumea mea.
Eu merg lin, înainte atât cât pot de bine,
cu schimbările ce u loc în viața mea.
Mă aprob pe mine şi felul în care mă schimb.
Fac tot ceea ce pot pentru asta.
În fiecare zi este din ce în ce mai uşor.
Mă bucur să fiu în ritmul şi curgerea vieții mele
a-tot-schimbătoare.
Astăzi este o zi minunată.
Aleg să o fac aşa.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Şapte
CUM SĂ TE SCHIMBI

,Traversez poduri cu bucurie şi uşurinţă'

Îmi plac 'instrucţiunile de folosire'. Toată teoria din lume ar fi nefolositoare dacă nu am şti cum să o aplicăm în practică şi cum să facem o schimbare. Am fost întotdeauna o persoană pragmatică, practică şi am avut nevoie să ştiu cum să folosesc lucrurile.

Principiile cu care vom lucra de data aceasta sunt:

- îngrijirea dorinţei de eliberare
- controlul minţii
- să învăţăm cum să ne iertăm pe noi înşine şi pe alţii ne poate elibera.

Eliberarea de necesitate

Uneori, când încercăm să ne eliberăm de un tipar, lucrurile par să meargă din ce în ce mai rău pentru o vreme. Si în asta nu este nimic rău. Este un semn că situaţia începe să se mişte. Afirmaţiile noastre lucrează şi noi trebuie să continuăm să le facem.

Exemple:

Lucrăm la creşterea bunăstării, dar ne pierdem portofelul.

Lucrăm la îmbunătăţirea relaţiei cu partenerul şi avem o discuţie sau o ceartă.

Lucrăm la îmbunătăţirea sănătăţii şi facem o gripă.

Lucrăm la exprimarea talentelor noastre creatoare şi a înclinaţiilor noastre şi suntem concediaţi.

Uneori problema se mută într-o direcţie diferită şi noi începem să vedem şi să înţelegem mai mult. De exemplu: hai să presupunem că te laşi de fumat şi spui:'Doresc să mă eliberez de nevoia de ţigări'. In timp ce continu să faci asta, observi că relaţia ta cu partenerul/partenera devine mai neplăcută.

Nu dispera acesta este un semn al procesului în lucru. Poţi să te întrebi o serie de întrebări ca: 'Vreau să mă eliberez de situaţii neplăcute ? Nu cumva folosesc ţigările ca un ecran de fum ca să nu văd cât d proastă este relaţia noastră ? De ce creez eu astfel de relaţii ?'

Iţi dai seama acum căţigările erau un simptom, nu o cauză. Acum îţi dezvolţi o putere de viziune interioară şi înţelegere ce te vor ajuta să te eliberezi. Incepi să-ţi spui: 'Doresc să mă eliberez de necesitatea de relaţii proaste'.

Apoi observi că motivul pentru care te simţi aşa de neconfortabil în relaţia ta este fptul că lumea pare să te critice tot timpul. Fiind conştient că noine creem întotdeauna propriil experienţe de

viață, începi să spui: 'vreau să mă eliberez de ncesitatea de a fi criticat'. Te gândeşti apoi la criticism şi îți aduci minte atunci când erai copil erai criticat într-una. Copilul din tine se simte 'acasă' atunci când este criticat. Modul tău de a te ascunde a fost prin a crea un 'ecran de fum'.

Poate vezi că următorul de a fi afirmarea: 'Vrea să iert pe…'

Pe parcurs ce îți faci afirmațiile s-ar putea să observi că nu mai simți nevoia să fumezi şi că oamenii din viața ta par să nu te mai critice. Atunci ştii că te-ai eliberat de această necestitate.

O să ia cea timp să se vadă rezultatele. Dacă eşti insistent, dar blând cu tine şi vrei să-ți acorzi în fiecare zi câteva momente de linişte, ca să reflectez asupra procesului de schimbare, vei primi răspunsurile. Inteligența din tine este aceeaşi cu Inteligența care a creat această planetă. Ai încredere în Ghidul tău interior să-ți dăruiască ceea ce ai nevoie să ştii.

Exercițiu – eliberarea necesității

Dacă erai la un curs de al meu te-aş fi rugat să faci următorul exercițiu cu un partener. Totuşi poți să faci acest exercițiu şi cu oglindă, dar una mare dacă este posibil. Gândeşte-te la un lucru din viața ta pe care vrei să-l schimbi. Du-te la oglindă, uită-te în ochii tăi şi spune cu glas tare: 'Îmi dau seama acum că eu am creat această condiție din doresc să mă eliberez de tiparul din conştiința mea care este responsabil pentru această condiție'. Spune asta de câteva ori şi pune suflet în ceea ce spui. Dacă făceai asta cu un partener aş fi întrebat partenerul dacă chiar ai simțit şi intenționat ceea ce spui. Convinge-te pe tine, că de data aceasta eşti într-advăr pregătit să te rupi de trecut.

Ajuns aici multora le este frică pentru că nu ştiu CUM să se elibereze de noua condiție. Le este frică să îşi promită lor înşişi, înainte de a vedea toate răspunsurile. Aceasta este doar o împotrivire în plus. Treci peste ea sau prin ea.

Partea minunată este că nu trebuie să ştim cum. Tot ceea ce avem nevoie este să vrem. Inteligență Universală sau subconştientul tău vor găsi soluția cum să facă asta. Ti se răspunde la fiecare gând pe care îl gândeşti şi la fiecare cuvânt pe care îl rosteşti şi punctul de putere este în acest moment. Gândurile pe care la gândeşti şi vorbele pe care le rosteşti în acest moment crează vitorul tău.

Mintea ta este o unealtă

Eşti mult mai mult decât mintea ta. Crezi probabil cădе fapt mintea conduce totul. Dar crezi aşa, numai pentru că ți-ai antrenat mintea să gândească aşa. Poți să-ți dez-antrenezi sau să-ți re-antrenezi această unealtă a ta. Mintea ta este o unealtă pe care o poți folosi în orice mod vrei tu. Felul în care o foloseşti acum este doar un obicei şi obiceiurile, ca orice obicei poate fi schimbat. Dacă vrei să-l schimbi sau chiar şi numai dacă ştii că este posibil să-l schimbi.

Linişteşte-ţi gălăgia din mintea ta pentru o clipă şi gândeşte-te serios la acest concept: MINTEA TA ESTE O UNEALTĂ PE CARE O POŢI ALEGE SĂ O FOLOSEŞTI ÎN ORICE MOD VREI TU.

Gândurile pe care 'tu alegi' să le gândeşti, crează experienţele de viaţă pe care le ai. Dacă tu crezi că este greu sau dificil să schimbi un obicei sau un gând, atunci alegerea ta pentru acest mod de a gândi, va face din această concepţie un adevăr pentru tine.

Controlându-ţi mintea

Este o incredibilă putere şi inteligenţă înăuntrul tău care răspunde în mod continuu gândurilor şi vorbelor tale. Invăţând să-ţi controlezi mintea prin alegerea conştientă a gândurilor tale, tu te armonizezi de fapt cu această putere.

Nu te gândi că mintea ta este în control. Tu eşti încontrol asupra minţii tale: 'aleg acum să cred că devine din ce în ce mai uşor pentru mine să fac schimbări'. S-ar putea să ai nevoie să repeţi această conversaţie cu propria ta minte de câteva ori, până când va accepta că tu eşti în control şi ceea ce spui tu este lege.

Singurul lucru asupra căruia ai control este gândul din acest moment

Vechile tale gânduri s-au dus, nu mai poţi face nimic decât să laşi să plece şi exprienţele de viată pe care le-au cauzat. Gândurile tale viitoare încă nu s-au format şi tu nu ştii care vor fi ele. Gândul tău din această clipă, cel pe care îl gândeşti chiar acum este total sub controlul tău.

Exemplu:

Dacă ai avut un copil căruia i s-a prmis să stea cât de târziu seara foarte mult timp şi apoi decizi ca acest copil să se culce seara la ora 20, cum crezi că va fi prima seară ? Copilul se va revolta împotriva noii reguli şi va ţipa şi va da din picioare şi va face tot ce va putea să nu se culce. Dacă tu cedezi ACUM , copilul câştigă şi va încerca să te manipuleze tot timpul.

Dacă tu în schimb vei sta calm, dar neclintit în decizia ta şi vei insista ca aceasta este noua oră de culcare, revolta lui va deveni tot mai slabă. In câteva nopţi noua rutină va fi stabilită. Este la fel şi cu mintea ta. Bineînţeles că se va revolta la început. Nu vrea să fie re-antrenată. Dacă tu eşti în control şi stai focalizat şi ferm, în scurt timp noul model de a gândi va fi stabilit. Iar tu te vei simţi aşa de bine *să vezi că nu eşti o victimă neajutorată a gândurilor tale, ci eşti maestru al propriei tale minţi.*

Exerciţiu- eliberare

În timp ce citeşti trage aer adânc în piept şi când expiri lasă să iasă toată tensiunea din corpul tău. Lasa-ţi pielea capului, fruntea şi faţa să se relaxeze. Capul tău nu trebuie să stea tensionat ca tu să poţi citi. Lasă-ţi spatele, abdomenul şi bazinul să se relaxeze. In timp ce îţi relaxezi picioarele şi labele picioarelor, lasă-ţi respiraţia să fie calmă şi uşoară.

Este vreo schimbare importantă în corpul tău ? Observă câtă tensiune ţineai în tine. Dacă faci acest lucru cu corpul tău atunci îl faci şi cu mintea ta. In această poziţie relaxantă şi confortabilă, spune-ţi:'Vreau să mă eliberez. Mă eliberez. Las să se ducă. Mă eliberez de toată tensiunea. Mă eliberez de toată frica. Mă eliberez de toată mânia. Mă eliberez de toată vinovăţia. Mă eliberez de toată tristeţea. Las să se ducă toate limitările vechi. Las să se ducă şi sunt împăcat. Sunt în pace cu mine însumi. Sunt în pace cu însuşi procesul vieţii. Sunt protejat şi ocrotit.'

Treci prin acest exerciţiu de două, trei ori. Simte uşurinţa de a te elibera. Repetă acest exerciţiu de câte ori te simţi abordat de gânduri dificile. Trebuie un pic de muncă pentru ca această rutină să devină parte din tine. Dacă te pui întâi în această stare de pace, afirmaţiile tale vor prinde rădăcini mult mai uşor. Devii deschis şi receptiv către ele. Nu mai ai nevoie să răzbeşti sau să te lupţi sau să te forţezi. Doar relaxeză-te şi gândeşte gânduri potrivite. Da, este chiar aşa de uşor.

Eliberarea fizică

Uneori este nevoie să simţim o eliberare fizică. Experienţele de viaţă şi emoţiile ot să fie blocate în corp. De exemplu : dacă ne-am tot reprimat exprimarea verbală, să ţipi cât te ţine gura în maşină cu toate geamurile închise poate aduce o eliberare. *Mânia înăbuşită poate fi eliberată bătând patul sau bătând cu pumnii pernele sau acelaşi efect eliberator îl poate avea jocul de tenis şi alergarea.*

Nu demult am avut o durere în umăr o zi sau două. Am încercat să o ignor, dar nu a dispărut. În final, am stat şi m-am întrebat: 'Ce se întâmplă aici? Ce simt eu?' 'Se simte ca o usturime, ca o arsură….arsură, asta înseamnă mânie. De ce eşti mânioasă ? '

Nu am putut să mă gândesc de ce eram mânioasă aşa că am luat două perne mari, le-am pus pe pat şi am început să dau în ele. Cam după douăsprezece lovituri mi-am dat seama că eram mânioasă. Îmi era aşa de clar. Aşa că am bătut pernele, am scos ţipete şi mi-am eliberat emoţiile din corpul meu. După ce am terminat m-am simţit mult mai bine şi a doua zi umărul nu mă mai durea.

Când laşi trecutul să te tragă înapoi

Mulţi oameni vin la mine şi îmi spun că *nu se pot bucura de ziua de azi, din cauza a ceva ce s-a întâmplat în trecut.* Pentru că nu au făcut ceva sau nu au făcut-o într-un anume fel în trecut, ei nu pot trăi o viaţă împlinită astăzi. Pentru că nu mai au astăzi ceva ce au avut în trecut, nu se pot

bucura de azi. Pentru că fost răniți în trecut, nu pot să accepte să fie iubiți în prezent. Pentru că ceva neplăcut s-a întâmplat în trecut când au făcut ceva, ei sunt siguri că se va întâmpla din nou. Pentru că au făcut o dată ceva ce au regretat, ei sunt siguri că sunt oameni răi pentru întotdeauna. Pentru că cineva le-a făcut o dată rău, este acum vina acelei persoane că viața lor nu este acolo unde ar vrea ei să fie. Pentru că s-au supărat în trecut pe ceva, vor păstra supărarea şi vor rămâne neînduplecați. Din cauza unei experiențe nefericite din trecut, când ei au fost tratați rău, ei nu vor ierta şi nu vor uita niciodată.

Pentru că nu am fost invitată la serbarea de sfârşit de liceu, nu pot acum să mă bucur de viață.

Pentru că amavut o performanță slabă la prima mea audiție, am să fiu terorizată la audiții întotdeauna.

Pentru că nu mai sunt măritată, nu pot să trăiesc o viață normală astăzi.

Pentru că prima mea relație s-a terminat, nu mă mai pot deschid la dragoste.

Pentru că am fost rănit de o remarcă o dată, n-am să mai pot avea incredere în nimeni.

Pentru că am furat o dată ceva, trebuie să mă pedepsesc pentru totdeauna.

Pentru că am fost copil sărac, n-am să ajung niciodată nicăieri.

Ceea ce adesea refuzăm să vedem este că ținându-ne agățați de trecut, indifferent cât de groaznic a fost nu face decât SĂ NE RĂNEASCĂ. 'Lor' de fapt nici nu le pasă. De cele mai ulte ori 'ei' nici măcar nu ştiu. Noi ne rănim singuri, refuzând să trăim momentul prezent din plin. Trecutul este gata, s-a dus şi nu poate fi schimbat. Acesta este singurul moment pe care îl putem trăi şi simți. Chiar şi când vorbim despre trecut, noi trăim amintirea acestuia în prezent şi pierdem în process, experiența reală a momentului prezent.

Exercițiu-eliberare

Hai să ne curățim trecutul din mintea noastră, să ne eliberăm de ataşamentul emoțional din trecut. Lasă amintirile să fie doar amintiri. Dacă te gândeşti în urmă la ce purtai când erai în clasa a treia nu ai nici un ataşament emoțional la această amintire, este doar o amintire.

Poate să fie la fel cu toate evenimentele trecute din viața noastră. Pe parcurs ce ne eliberăm, devenim liberi să folosim toată puerea noastră mentală ca să ne bucurăm de acest moment şi să creăm un viitor minunat.

Fă o listă cu toate lucrurile pe care vrei să le laşi să se ducă. Cât de mult doreşti să le laşi să se plece ? Observă-ți reacțiile. Ce va trebui să faci ca să te eliberezi de aceste lucruri ? Cât de mult vrei să face acest lucru ? Care este nivelul împotrivirii tale ?

Iertarea

Pasul următor: IERTAREA. Iertarea pentru noi înşine şi pentru ceilalţi ne eliberează de trecut. Iertarea este răspunsul la orice. Stiu că atunci când suntem împotmoliţi şi nu putem înainta înseamnă de obicei că mai este ceva de iertat. Când nu putem să 'curgem lin' cu cursul vieţii în momentul prezent, înseamnă că de obicei nu putem lăsa să se ducă un moment din trecut. Acesta poate fi: regret, tristeţe, durere, frică sau vinovăţie, învinuirea altora, mânie, resentiment şi uneori chiar dorinţa de răzbunare. *Fiecare dintre aceste stări vine dintr-un spaţiu de neiertare, un refuz de a lăsa trecutul să se ducă şi de a veni în momentul prezent.*

DRAGOSTEA ESTE ÎNTOTDEAUNA RĂSPUNSUL PENTRU A VINDECA ORICE. Si drumul către dragoste este iertarea. Iertarea dizolvă resentimentele. Sunt câteva căi prin care abordez această problemă.

Exerciţiu- dizolvarea resentimentelor

Este un exerciţiu vechi pentru dizolvarea resentimentelor al lui Emmet Fox care dă întotdeauna rezultate. El recomandă să stai liniştit, să închizi ochii şi să-ţi laşi mintea şi corpul să serelaxeze. Apoi imaginează-ţi că eşti într-o sală de teatru întunecoasă şi că în faţa ta este o mică scenă. Pune persoana pe scenă faţă de care ai cele mai puternice resentimente. Poate să fie dintrecut sau din prezent, vie sau dipărută. Când poţi să vezi clar această persoană, vizualizează că i se întâmplă lucruri plăcute. Lucruri care să însemne ceva pentru ea. O vezi zâmbind şi fericită. Păstrează această imagine pentru câteva minute, apoi las-o să se şteargă încet. Vreau să mai adaug un pas. După ce această persoană părăseşte scena, pune-te pe tine pe scenă. Vezi lucruri bune întâmplându-se ţie. Te vezi zâmbind şi fericit. Conştientizează că abundenţa Universului este suficientă pentru toţi.

Exerciţiul de mai sus dizolvă norii întunecaţi ai resentimentului pe care majoritatea dintre noi îl poartă. Pentru unii va fi foarte greu de înfăptuit. De fiecare dată când faci acest exerciţiu s-ar putea să vezi o altă persoană. Fă-l o dată pe zi, în fiecare zi timp de o lună şi observă cât de uşurat vei deveni.

Exerciţiu- răzbunarea

Cei care sunt deja pe calea spirituală ştiu care este importanţa iertării. Pentru unii dintre noi mai este un pas necesar înainte de a fi capabili de a ierta total. Uneori micuţul copil din interiorul nostru are nevoie de răzbunare înainte de a fi libe să ierte. Următorul exerciţiu este foarte indicat.

Stai liniştit, împăcat şi închide ochii. Gândeşte-te la pesoana care este cel mai greu de iertat. Ce ţi-ar place cu adevărat să-i faci ? Ce ar trebui să facă persoana pentru a obţine iertarea

ta ? Imaginează-ţi că acest lucru se întâmplă chiar acum. Intră în detalii. Cât de mult ai vrea ca această persoană să sufere ca să-şi ispăşească păcatul ?

Când te simţi mulţumit condensează timpul şi închei povestea aceasta pentru întotdeauna. De obicei, ajuns aici te vei simţi mai uşor şi îţi va fi mai uşor să te gândeşti la iertare. Nu este bine pentru tine să faci acest lucru în fiecare zi. Dacă faci exerciţiul o singură dată ca încheiere, poate fi eliberator.

Exerciţiu- iertarea

Acum suntem gata să iertăm. Fă acest lucru cu un partener dacă poţi, dacă eşti singur fă-l cu voce tare.

*Stai liniştit cu ochii închişi şi spune: **Persoana pe care pot să o iert este….. şi eu te iert pentru …..(fapta)**. Fă acest lucru de repetate ori. Vei constata că pe unii poţi să-i ierţi pentru mai multe lucruri, iar pe alţii pentru un lucru sau două. Dacă lucrezi cu un partener, acesta va spune: **'Mulţumesc, acum te-am eliberat'**. Dacă eşti singur imaginează-ţi persoana pe care ai iertat-o că îţi răspunde. Fă exerciţiul pntru cel puţin 5 sau 10 minute. Caută-ţi în suflet toate nedreptăţile pe care le cauţi cu tine. Apoi, lasă-le să se ducă şi eliberează-te de ele.*

*Duă ce ai reuşit să renunţi la cât mai multe dintre ele îndreaptă-ţi atenţia asupra ta. Spune-ţi cu glas tare:**'Mă iert pentru …..(fapta)'.** Fă acest lucru timp de 5 minute.*

Acestea sunt exerciţii puternice şi este recomandat să fie făcute cel puţin o dată pe săptămână, ca să cureţe orice rămăşită de gunoi. Unele experienţe sunt uşor de lăsat să plece, altele pot fi ciobite puţin câte puţin, până când într-o zi se vor dizolva şi vor dispărea pur şi simplu.

Exerciţiu-vizualizarea

Inregistrează următorul text pe casetă şi ascultă-l ! Începe prin a te vizualiza pe tine ca fiind un copil de cinci sau şase ani. Uită-te adânc în ochii acestui copil. Vezi după ce tânjeşte el şi vezi că de fapr este un singur lucru pe care îl doreşte de la tine şi acela este dragostea ta. Întinde braţele şi îmbrăţişează-l. Strânge-l la piept cu dragoste şi tandreţe. Spune-i cât de mult îl iubeşti şi cât de mult îţi pasă de el. Admiră tot ceea ce face acest copil şi spune-i că este normal să facă greşeli în timp ce învaţă. Promite-i că vei fi întotdeauna alături de el, indiferent ce s-ar întâmpla. Acum lasă-l să se facă din ce în ce mai mic până când va fi e mărimea potrivită să încapă în inima ta. Pune-l acum acolo astfel de câte ori te uiţi în jos să-i vezi faţa micuţă uitându-se la tine şi să-i dai multă dragoste.

Acum imaginează-ţi-o pe mama te fiind copil mic de patru-cinci speriată, căutând dragoste dar neştiind unde să o găsească. Intinde-ţi braţele şi îmbrăţişează această fetiţă mică şi spune-i cât de mult o iubeşti şi ce mult îţi pasă de ea. Spune-i că poate conta pe tine întotdeauna, indiferent ce

s-ar întâmpla. Când se linişteşte şi se simte ocrotită, las-o să se facă micuță până va fi de mărimea potrivită să încapă în inima ta. pune-o şi pe ea acolo împreună cu propriul copil. Lasă-i să fie aproape şi să-şi dăruiască multă dragoste unul altuia.

Acum imaginează-ți-l pe tatăl tău de 3 ani, speriat, plângând şi căutând dragoste. Vezi lacrimile rostogolindu-se pa fața lui mică, neştiind unde să se ducă. Ai devenit bun la a mângâia copii mici, aşa că întinde-ți brațele şi îmbrățişează trupul lui mic şi tremurător. Mângâie-l. Calmează-l. Lasă-l să simtă ce mult îl iubeşti. Lasă-l să simtă că vei fi întotdeauna alături de el. Când i s-au uscat lacrimile şi simți dragostea şi pacea în trupul lui mic, lasă-l să devină micuț de tot, de mărimea potivită ca să încapă în inima ta. Pune-l şi pe el acolo ca toți aceşti trei copii să îşi poată dărui multă dragoste unul altuia, iar tu să-i poți iubi pe toți trei.

Este aşa de mută dragoste în inima ta, că ai putea vindeca întreaga planetă. Simte cum te cuprinde această dragoste şi te vindecă pe tine. Incearcă să simți căldura începând să radieze în centrul inimii tale, ca o moliciune, ca o mângâiere. Lasă acest simțământ să schimbe felul în care gândeşti şi vorbeşti despre tine însuți.

In infinitatea vieții mele unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Schimbarea este legea naturală a vieții mele.
Ii spun bine ai venit.
Vreau să mă schimb. Aleg să îmi schimb modul de a gândi.
Aleg să schimb vorbele pe care le folosesc.
Mă mut de la vechi la nou, cu uşurință şi bucurie.
Imi este mult mai uşor să iert decât am crezut.
Iertarea mă face să mă simt liber şi uşor.
Invăț cu bucurie să mă iubesc pe mine însumi,
din ce în ce mai mult.
Cu cât mă eliberez de mai mult resentiment,
cu atât mai multă dragoste pot să exprim.
Faptul că îmi schimb gândurile mă face să mă simt bine.
Invăț să aleg ca ziua de azi să fie o experiență plăcută.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Opt
CONSTRUIND NOUL

‚Răspunsurile din interior vin în conştiinţa mea cu uşurinţă.'

Nu vreau să fiu gras.

Nu vreau să fiu lefter.

Nu vreau să fiu bătrân.

Nu vreau să locuiesc aici.

Nu vreau să fiu în această relaţie.

Nu vreau să fiu ca mama/tata.

Nu vreau să fiu blocat în jobul acesta.

Nu vreau să am acest păr/ nas/ corp.

Nu vreau să fiu singur.

Nu vreau să fiu nefericit.

Nu vreau să fiu bolnav.

Lucrurile pe care te concentrezi, cresc

Cele de mai sus ne arată cum am fost crescuţi să luptăm împotriva negativului cu mintea – gândind că dacă facem aşa, pozitivul va veni în mod automat. Nu este chiar aşa. De câte ori te-ai lamentat de ceva ce nu ai vrut? Ai obţinut aşa ceea ce ţi-ai dorit cu adevărat? Dacă într-adevăr vrei să faci nişte schimbări în viaţa ta, luptând împotriva negativului este pierdere de vreme.

Cu cât vorbeşti mai mult de ceea ce nu vrei, cu atât mai mult crezi în acest lucru. Lucrurile care ţi-au displăcut despre tine sau despre viaţa ta sunt probabil cu tine până în ziua de azi.

Pe ce îţi concentrezi atenţia, creşte şi devine permanent în viaţa ta. Îndepărtează-te de negativ şi concentrează-ţi atenţia pe ceea ce vrei cu adevărat să fii sau să ai. Hai să schimbăm afirmaţiile de mai sus în afirmaţii pozitive:

Sunt subţire.

Sunt prosper.

Sunt veşnic tânăr.

Mă mut într-o casă mai bună.

Sunt într-o relaţie nouă şi minunată.

Sunt unic în felul meu.

Îmi iubesc părul/ nasul/corpul.

Sunt plin de dragoste şi de afecţiune.

Sunt vesel, fericit şi liber.

Sunt sănătos tun.

Afirmații

Învață să gândeşti în afirmații pozitive. Tot ceea ce spui sunt afirmații. Prea adesea gândim în afirmații negative. Afirmațiile negative nu fac decât să înmulțească ceea ce ai afirmat că nu vrei. Dacă spui:'Îmi urăsc serviciul', nu ajungi nicăieri. Declarând că ‚Accept acum un job nou şi minunat', el va deschide canalele din conştiința ta care vor crea acest job. Trebuie să faci mereu afirmații pozitive despre cum vrei să fie viața ta.

Totusi este ceva foarte important de menționat: întotdeauna să faci afirmațiile la TIMPUL PREZENT, ‚sunt' sau ‚am'. Subconştientul tău este un servitor foarte ascultător şi dacă tu faci afirmațiile al viitor ‚vreau să' sau ‚voi avea', atunci acolo leva păstra pentru tine, întotdeauna în viitor, la un pas de a fi înfăptuite.

Procesul iubirii de sine

Indiferent care este problema , ceea ce trebuie abordat este IUBIREA DE SINE. Aceasta este ‚bagheta magică' ce dizolvă problemele. Îți aduci aminte de timpurile în care aveai o părere bună despre tine şi ce bine mergea totul în viața ta? Îți aduci aminte de timpurile în care erai îndrăgostit şi parcă nu aveai nici un fel de problemă? Iubirea de sine îți aduce un astfel de val de sentimente bune şi noroc, care te va face să simți că pluteşti. DRAGOSTEA DE SINE TE FACE SĂ TE SIMȚI BINE.

Este imposibil să te iubeşti pe tine însuți, dacă nu te aprobi şi nu te accepți aşa cum eşti. Aceasta înseamnă să nu te critici în nici o circumstanță. Pot auzi dja obiecțiile:

Dar întotdeauna am fost critic cu mine însămi.

Cum este posibil să-mi placă acest lucru la mine?

Părinții/ partenerul/ profesorii m-au criticat întotdeauna.

Cum o să-mi mențin motivația?

Cum o să ajung să mă schimb, dacă nu mă auto-critic?

Antrenând mintea

Auto-critica cum este cea de mai sus este obiceiul minții de a pălăvrăgi în vechiul limbaj. Vezi ce bine ți-ai antrenat mintea să te certe într-una şi să se opună schimbărilor? Ignoră gândurile acestea şi mergi înainte cu munca mai importantă de acum. Ne întoarcem la un exercițiu pe care l-am făcut mai devreme. Uită-te din nou în oglindă şi spune: ‚Mă iubesc şi mă accept exact aşa cum

sunt'. Cum te simți? Este un pic mai uşor, după toată munca de iertare pe care am făcut-o? Acesta este cel mai important punct**.** Aprobarea şi acceptarea de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

În zilele în care denigrarea mea de sine era aşa de puternică, erau situații când mă pălmuiam singură! Nu cunoşteam noțiunea de acceptare de sine. Credința mea în propriile mele lipsuri şi limitări era mai puternică decât ar fi spus oricine să mă contrazică. Dacă cineva mi-ar fi spus că sunt iubită, reacția mea imediată ar fi fost:'De ce? Ce poate vedea cineva la mine?' sau clasicul gând ‚Dacă ar şti cum sunt eu pe dinăuntru în realitate, nu m-ar mai iubi.' Nu ştiam că tot binele începe cu acceptarea a ceea ce este în interiorul nostru şi cu iubirea pentru acela care eşti tu. Mi-a luat mult timp să dezvolt o relație de împăcare şi iubire cu mine însămi.

Mai întâi am început prin a vâna lucruri mici pe care le consideram ‚calități'. Chiar şi numai atât a ajutat şi sănătatea mea a început să se îmbunătățească. O sănătate bună începe cu iubirea de sine în mod creator. Mai târziu am învățat să iubesc în mine şi să aprob chiar şi calitățile pe care nu le consideram a fi ‚destul de bune'. Acesta a fost momentul când am început cu adevărat să fac progrese.

Exercițiu- mă aprob

Am dat exercitiul acesta la sute de persoane şi rezultatele au fost întotdeauna fenomenale. Toată luna viitoare repetă-ți MĂ APROB. Fă acest lucru de 3-400 de ori în fiecare zi. Nu, nu este prea mult. Când te îngrijorezi de ceva, treci prin problema ta cel puțin de tot atâtea ori. Fă din ‚mă aprob' o mantra pe care să o spui tot timpul fără încetare. Spunând mă aprob o să aducă la suprfață tot ce era în opoziție, îngropat în subconştientul tău. Când un astfel de gând negativ apare la suprafață, cum ar fi:'Cum să te aprobi când eşti aşa de gras?' sau ‚Este o prostie să crezi că această afirmație îți va face un fel de bine' sau ‚nu eşti bun de nimica' sau orice altă flecăreală mentală apare, acum este momentul să îți pui mintea sub control. Nu le da importanță acesto gânduri. Vezi exact ceea ce sunt: alte căi care să te țină ancorat în trecut. Fiecărui astfel de gând spune-i cu blândețe: ‚Te las să te duci, eu mă aprob pe mine însămi'. Chiar şi numai când te gândeşti să faci aşa ceva pot avea loc alte împotriviri: ‚Pare caraghios', ‚nu pare real', ‚este o minciună', ‚sună cam aiurea' sau ‚Cum să mă aprob când fac aşa ceva?'

Lasă-le pe toate să treacă de tine. Acestea sunt doar gânduri de împotrivire. Ele nu au nici o putere asupra ta, decât dacă tu alegi să le crezi. ‚Mă prob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi.'

Nu contează ce se întâmplă, nu contează cine îți spune ce, nu contează cine îți face ce, tu continuă să îți repeți asta. De fapt când poți să-ți repeți această afirmație atunci când cineva îți face ceva cu care tu nu eşti de acord, atunci vei şti că ai început să creştiîn interiorul tău şi să te schimbi.

Gândurile nu au putere în fața noastră decât dacă cedăm în față lor. Gândurile nu sunt doar şiruri de vorbe. Ele NU AU NICI O ÎNSEMNĂTATE. Numai *noi* le dăm însemnătate. Şi *noi* alegem ce fel de interpretare să le dăm. Hai să alegem gânduri care să ne tămăduiască şi să ne ocrotească.

Ca parte din procesul de acceptare de sine este şi eliberarea de opiniile altora. Dacă eu eram cu tine şi îți spuneam mereu: ‚Tu nu ai un purcel violet eşti un purcel violet' tu ori ai fi râs de mine ori te-ai fi enervat şi ai fi spus că sunt nebună. Mai mult ca sigur tu nu ai crezut că este adevărat. Şi cu toate acestea, multe din lucrurile pe care am ales să le credem despre noi înşine sunt la fel de false şi neadevărate. A crede că valoarea ta este dependentă de forma corpului tău este modul tău de a crede că eşti un ‚purcel violet'.

Deseori ceea ce noi credem că este ‚urât' sau ‚rău' despre noi nu este decât expresia individualității noastre. Acest fapt este unicitatea noatră şi ceea ce este deosebit de ceilalți. Natura nu se repetă niciodată. De la începutul acestei planete şi până acum nu au fost doi fulgi de nea sau două picături de apă identice. Şi fiecare margaretă este diferită de cealaltă.amprentele noastre sunt diferite şi noi suntem diferiți. Suntem meniți să fim diferiți. Când învățăm să acceptăm acest lucru nu o să mai fie nici o competiție şi nici comparație. Încercând să fim ca alții, ne stafideşte şi ne contractă sufletul. Fiecare dintre noi a venit pe această planetă ca să exprime cine este *el*.

Până când am învățat să mă iubesc pe mine însămi, aşa cum o fac acum, nici măcar nu am ştiut cine sunt.

Pune-ți cunoştințele în practică

Gândeşte gânduri care te fac fericit. Fă lucruri care te fac să te simți bine. Mănâncă alimente car îți fac trupul să se simtă bine. Înaintează cu o viteză care te face să te simți bine.

Plantând semințe

Gândeşte-te pentru o clipă la un răsad de roşii. O plantă sănătoasă poate avea chiar o sută de roşii. Dar ca să ajungem să avem această plantă cu atâtea roşii pe ea, trebuie să începem cu o sămânță mică şi uscată. Sămânța aceea nu arată deloc ca o roşie şi desigur nici nu are gustul unei roşii. Dacă nu ai fi sigur, s-ar putea nici să nu crezi că este o plantă care face roşii. Totuşi hai să presupunem că plantezi sămânța în sol fertil, o uzi şi laşi soarele să o lumineze. Când apare primul vlăstar tu nu îl calci în picioare şi spui: ‚Acesta nu este un vlăstar de roşii.' Mai degrabă te uiți la el şi spui:'Oh, uite că înceapă să crească' şi îi urmăreşti cu plăcere evoluția. În timp, dacă îl îngrijeşti şi îl uzi şi laşi soarele să lumineze şi smulgi buruienile, vei avea poate o plantă cu peste o sută de roşii sănătoase şi frumoase. Totul a început de la acea sămânță mică.

Este la fel şi când vrei să creezi o experienţă nouă pentru tine. Pământul în care plantezi este subconştientul tău. Sământa este noua afirmaţie. *Întreaga nouă experienţă este în această sământă mică*. O uzi cu afirmaţii. Laşi strălucirea gândurilor pozitive să o lumineze. O cureţi de buruieni, smulgând şi îndepărtând orice gând negativ care răsare. Şi când vezi cel mai mic semn, nu sari să-l calci în picioare şi zici: ‚Acesta nu este destul!' în schimb te uiţi la el cu admiraţie şi spui: ‚Oh, uite că răsare! Începe să dea rezultate!' Apoi îl urmăreşti cum creşte şi devine îndeplinirea dorinţei tale.

Exerciţiu- crează noi schimbări

Acum este timpul să iei lista cu lucrurile care nu sunt bune cu tine şi să le transformi în afirmaţii pozitive. Sau poţi să listezi toate schimbările pe care vrei să le faci, le-ai făcut sau le faci acum. Apoi alege-ţi trei de pe această listă şi transformă-le în afirmaţii pozitive.

Să zicem că lista ta de afirmaţii negative este cam aşa:

Viaţa mea este o mizerie.

Ar trebui să slăbesc.

Nimeni nu mă iubeşte.

Vreau să mă mut.

Îmi urăsc jobul.

Ar trebui să mă organizez.

Nu fac destul.

Nu sunt destul de bun.

Poţi să le transformi astfel:

Vreau să mă eliberez de tiparul din mine care a creat aceste condiţii.

Sunt într-un proces de schimbări pozitive.

Am un corp subţire şi fericit.

Simt dragoste oriunde m-aş duce.

Am o locuinţă perfectă.

Creez acum un job nou, minunat.

Sunt foarte bine organizat.

Apreciez tot ceea ce fac.

Mă iubesc şi mă aprob.

Am încredere că procesul vieţii îmi aduce cel mai înalt nivel de bine.

Merit tot ceea ce este mai bun şi accept acest lucru acum.

Din acest grup de afirmaţii vor reieşi toate lucrurile pe care le vrei să le schimbi de pe lista ta. Iubindu-te şi aprobându-te, creând un spaţiu de protecţie, având încredere, meritând şi acceptând, vor reglementa greutatea ta, care se va normaliza. Vor crea organizare în mintea ta, vor crea relaţii

iubitoare înviaţa ta, vor atrage un job nou şi o locuinţă nouă. Este miraculos felul în care creşte un răsad de roşii. Este de asemenea miraculos felul în care putem să ne demonstrăm dorinţele.

Meritându-ţi propriul bine

Crezi că meriţi să ai ceea ce îţi doreşti? Dacă nu, atunci nu o să-ţi dai voie să ai acele lucruri. Vor apare circumstanţe pe care nu le vei putea controla, care te vor frustra şi îţi vor împiedica realizările.

Exerciţiu- eu merit

Uită-te din noi în oglindă şi spune: ***‚****Merit să am/ să fiu……… şi acum accept****'.*** *Spune-o de trei-patru ori****.*** *Cum te face să te simţi? Să fii întotdeauna atent la emoţiile tale, la ce se petrece în corpul tău. Simţi că este adevărat sau încă simţi că nu meriţi?*

Dacă ai orice fel de emoţii negative în corpul tău, atunci întoarce-te la afirmaţia: ‚Mă eliberez de tiparul din mintea mea care crează împotrivire la propriul meu bine'. ‚Merit să am/ să fiu…..'

Repetă această afirmaţie până când simţi acceptare în toată fiinţa ta, chiar dacă va trebui să o repeţi timp de câteva zile.

Filosofie holistică

În acţiunea noastră de a Construi Noul, vrem să abordăm o metodă holistică. Filosofia holistică este de a hrăni şi de a ocroti întreaga fiinţă: Trup, Minte şi Spirit. Dacă ignorăm oricare dintre aceste componente, suntem incompleţi, ne lipseşte întregirea. Nu are importanţă unde începem, atâta timp cât includem şi celelalte componente pe parcurs.

Dacă începem cu trupul vom dori să lucrăm cu nutriţia, să învăţăm care este legătura noastră dintre alegerea noastră pentru mâncare şi băutură şi cum afectează ele modul în care ne simţim. Vrem să facem cele mai bune alegeri pentru trupul nostru. Sunt ierburi şi vitamine, homeopatia şi terapia cu flori Bach.

Exerciţiul este cel care ne întăreşte oasele şi ne păstrează trupurile tinere. În afară de sport şi înot, poţi considera Thai-Chi, artele marţiale şi Yoga. Eu îmi iubesc trambulina şi o folosesc zilnic. O placă înclinată cu care mă aşez cu capul în jos, îmi îmbunătăţeşte calitatea perioadelor de relaxare. S-ar putea să vrem să explorăm una din formele de tratament ca Rolfing, Heller Work sau Trager. Masajul, Reflexologia, Bioenergia, Manipularea oaselor pot fi toate benefice.

Pentru minte putem explora tehnici de vizualizare, imaginerie asistată şi afirmaţii. Sunt foarte multe tehnici terapeutice: Gestalt, Hipnoza, Psiho-dramă, Regresie în vieţile trecute, Terapie prin artă, Interpretarea viselor.

Meditația, în oricare din formele ei, este o cale minunată de a linişti mintea şi de a permite ‚ştiinței' tale interioare de a ieşi la suprafață. Eu de exemplu stau doar cu ochii închişi şi întreb'Ce am nevoie să ştiu?' şi apoi aştept în linişte răspunsul răspunsul poate să vină imediat şi acesta este un lucru bun sau poate să nu vină şi este tot bine. Ştiu că va veni într-una din zilele următoare.

Sunt grupuri care fac cursuri pentru toate gusturile, cum ar fi: Introversiune, Relații iubitoare etc. Aceste cursuri nu o să-ți clarifice TOATE PROBLEMELE pentru totdeauna. Totuşi ele te pot ajuta să-ți schimbi viața aici şi acum.

Pe tărâm spiritual există rugăciunea şi meditația. De asemenea practicarea iertării şi dragostei necondiționate sunt practici spirituale.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Viața mea este în permanență nouă.
Fiecare moment al vieții mele este nou, proaspăt şi vital.
Îmi folosesc gândirea afirmativă să creez
exact ceea ce îmi doresc.
Aceasta este o nouă zi. Eu sunt un nou eu.
Gândesc diferit. Vorbesc diferit. Acționez diferit.
Ceilalți mă tratează diferit.
Noua mea lume este o reflexie a noii mele gândiri.
Este o bucurie şi o plăcere să plantez semințe noi,
Pentru că ştiu că aceste semințe vor deveni noile
mele experiențe de viață.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Nouă
MUNCA ZILNICĂ

‘Îmi place să practic noile mele abilități mentale’

Dacă un copil s-ar da bătut de la prima căzătură,
n-ar învăța niciodată să meargă

Orice lucru nou pe care îl înveți are nevoie de practică multă ca să devină parte din viața ta. La început, este nevoie de multă concentrare şi unii aleg să facă din aceasta o ‘muncă grea’. Mi-e nu-mi place să mă gândesc la ea ca fiind o ‘muncă grea’, ci mai degrabă ca la ceva nou de învățat.

Indiferent de subiect, procesul învățării este întotdeauna acelaşi : când înveți să conduci o maşină sau să foloseşti o maşină de scris sau să joci tenis sau să gândeşti pozitiv. La început, ne împiedicăm, me împotmolim, în timp ce subconştientul nostru învață din încercări şi apoi la fiecare nouă tentativă ni se pare tot mai uşor să o facem. Bineînțeles că nu ai cum să fii ‘perfect’ din prima zi. Vei face atât cât vei putea. Si acest lucru este suficient de bine pentru început. Repetă-ți tot timpul: ‘Fac tot ce pot, cât de bine pot.’

Incurajează-te întotdeauna

Imi aduc bine aminte prima mea prezentare în public. Imediat ce am coborât de pe podium, mi-am zis:’Louise, ai fost minunată. Ai fost absolut fantastică pentru prima prezentare. După ce vei face asta de cinci-şase ori vei fi o profesionistă.’

Cam două ore mai târziu mi-am spus : ‘Cred că am putea scimba unele lucruri. Hai să ajustăm aici şi hai să ajustăm acolo.’ Am refuzat din toate puterile să mă autocritic.

Dacă aş fi coborât de pe podium certându-mă: ‘Oh, ai fost îngrozitoare, ai greşit aici şi ai greşit şi acolo’, atunci mi-ar fi fost groază să mai apar la o a doua prezentare. Dar în felul acesta a doua prezentare a fost mai bună, iar după a şasea m-am simțit ca o profesionistă.

Văzând ‘Legea’ manifestându-se peste tot în jurul nostru

Chiar înainte de a scrie această carte mi-am cumpărat un computer. L-am numit ‘Magicianul’. Era ceva nou ce am ales să învăț. Am descoperit că învățând să folosesc computerul era similar cu învățarea Legilor Spirituale. După ce am învățat ‘legea computerului’, el a început într-adevăr să înfăptuiască ‘minuni’ pentru mine. Când nu i-am respectat legea ori nu s-a întâmlat nimic ori nu a mers deloc aşa cum aş fi vrut eu să meargă. Nu a cedat de loc. Puteam să fiu oricât de

frustrată, computerul aştepta neclintit să-i învăţ legile şi apoi înfăptuia minunile. Mi-a luat multă practică.

Este la fel cu munca pe care o înveți tu să o faci. Trebuie să înveți Legile Spirituale şi să le alegi ‘add literam’. Nu poţi să le modifici ca să se potrivească propriei tale gândiri. Trebuie să înveți şi să urmezi noul limbaj şi atunci când o vei face ‘minunile’ vor începe să se înfăptuiască în viața ta.

Intăreşte-ți învățătura

Cu cât mai multe căi găseşti să-ți întăreşti învățătura, cu atât mai bine. Eu aş sugera:

- exprimă mulțumire
- scrie afirmații
- meditează
- bucură-te de exercițiul fizic
- practică o nutriție sănătoasă
- fă afirmații cu voce tare
- cântă afirmații
- rezervă-ți timp pentru exerciții de relaxare
- foloseşte vizualizarea, imaginea mentală
- citeşte şi studiază

Munca mea zilnică

Munca mea zinică se desfăşoară cam aşa. Primele gânduri înainte de a-mi deschide ochii sunt de mulțumire pentru tot ce îmi vine în minte. După duş îmi acord o jumătate de oră de meditație, afirmații şi rugăciuni. Apoi 15 minute de preferință la trambulină sau exerciții de aerobic la televizor.

Micul dejun constă din fructe, sucuri de fructe şi ceaiuri. Mulțumesc pentru această hrană. Inainte de prânz îmi place să merg în fața oglinzii şi să spun cu glas tare nişte afirmații :

Louise eşti minunată şi te iubesc.

Aceasta este una din cele mai bune zile din viața ta.

Totul se îndeplineşte pentru cel mai înalt grad de bine al tău.

Tot ceea ce ai nevoie să afli, ți se destăinuie.

Tot ceea ce ai nevoie vine la tine.

Totul este bine.

Prânzul este adesea o salată mare. După amiaza mă relaxes ascultând muzică. Cina este formată din legume fierte şi cereale. Uneori mănânc peşte sau pui. Corpul meu funcţionează cel mai bine cu mâncare simplă. Imi place să împart cina cu alţii.

Uneori seara citesc sau studiez. Există întotdeauna ceva nou de învăţat. Acum scriu afirmaţia acelei zile de 10-20 de ori. Inainte de a mă culca îmi revăd gândurile. Recapitulez fiecare activitate. Imi spun că voi dormi adânc şi bine şi mă voi trezi a doua zi proaspătă şi luminoasă cu bucuria de a începe o nouă zi.

Sună cam mult, nu? La început pare mult de făcut, dar după o perioadă scurtă de timp noul tău mod de gândire va deveni obişnuinţă. Ar fi minunat pentru o familie să facă toate aceste lucruri împreună.

Cum îţi începi ziua?

Care este primul lucru pe care îl spui dimineaţa când te trezeşti? Toţi avem câte ceva de spus în fiecare zi. Este pozitiv sau negativ? Imi amintesc de dimineţile în care mă trezeam şi spuneam:'Oh, Doamne o altă zi!' Şi aceasta era exact felul de zi pe care îl aveam, unul după altul toate lucrurile îmi ieşeau prost. Acum când mă trezesc, încă dinainte de a deschide ochii mulţumesc patului pentru somnul bun pe care mi l-a dat. Apoi timp de 10 minute sunt recunoscătoare pentru tot ce este bun în viaţa mea. Imi planific ziua spunând că tot ceea ce voi face, voi face cu plăcere şi va ieşi bine.

Meditaţie

Acordă-ţi în fiecare zi câteva momente de în care să stai liniştit, în meditaţie. Dacă nu ai mai practicat începe cu 5 minute. Stai liniştit, observă-ţi respiraţia şi lasă gândurile să treacă uşor prin minte. Nu le da importanţă şi ele se vor duce. Este natura minţii să gândească aşa că nu încerca să scapi de gânduri. Sunt multe cărţi şi cursuri despre cum să meditezi. Nu are importanţă cum începi, în final îţi vei crea cea mai potrivită metodă pentru tine. Eu stau de obicei liniştită şi întreb: 'Ce am neoie să ştiu?' îi permit răspunsului să vină dacă vrea, iar dacă nu ştiu că va veni mai târziu.

O altă formă de meditaţie este să stai liniştit şi să observi respiraţia venind şi plecând din corpul tău. Când inspiri numără 1, când expiri numără 2 şi tot aşa până la 10. Dacă mintea îţi rătăceşte reia numărătoarea.

Exerciţiu- afirmaţii zilnice

Ia una sau două afirmaţii şi *scrie-le* de 10-20 de ori pe zi. *Citeşte-le* cu entuziasm şi cu glas tare. Fă un cântec din afirmaţii şi *cântă-l* cu bucurie. Lasă-ţi mintea să rătăcească prin aceste

afirmații toată ziua. Afirmațiile folosite în mod constant devin crezuri şi vor produce *întotdeauna* rezultate, uneori pe căi pe care nu le putem bănui.

Unul din crezurile mele este să am relații bune cu proprietarii locuințelor unde stau. Ultimul meu proprietar era cunoscut ca fiind o persoană foarte dificilă şi toți chiriaşii se plângeau de el. In ceai 5 ani în care am locuit acolo nu l-am văzut decât de trei ori. Când m-am hotărât să mă mut în California am vrut să vând toate bunurile şi să o iau de la zero. Am început să fac afirmații ca:

Toate bunurile mele sunt vândute uşor şi repede.

Mutarea este foarte uşoară de făcut.

Totul se rezolvă în Ordinea Divină şi Dreaptă.

Totul este bine.

Nu m-am gândit cât de greu va fi să-mi vând lucrurile sau unde am să dorm câteva nopți sau alte idei negative. Am continuat să fac afirmațiile. Spre bucuria mea, clienții şi studenții au cumpărat majoritatea lucrurilor mai mărunte şi a cărților. L-am informat pe proprietar că nu îmi reînoiesc contractul şi spre surpriza mea am primit un telefon de la el să-mi spună că îi pare rău că plec. S-a oferit să-mi dea o scrisoare de recomandare către viitorul meu proprietar din California şi s-a oferit să-mi cumpere mobile, urmând să închirieze apartamentul în care am stat de acum mobilat.

Datorită crezurilor mele: 'Am întotdeauna o relație bună cu proprietarul' şi 'Totul se vinde uşor şi repede' am reuşit să dorm în propriul meu pat într-un apartament mobilat până în ultima seară şi să FIU PLĂTITĂ PENTRU ASTA!

Am ieşit din casă cu câteva haine, cu maşina de scris, maşina de făcut suc, mixerul, uscătoul de păr, cecul şi am luat trenul spre L.A.

Nu crede în limitări

Ajungând în California am fost nevoită să cumpăe o maşină. Nu am mai avut maşină până atunci şi nici cheltuieli importante, nu aveam nici un credit stabilit. Băncile nu voiau să-mi împrumute bani. Fiind femeie şi neavând un job stabil nu m-a ajutat (eram consultantă). Obținerea unui credit a devenit un cerc viciios.

Am refuzat să am orice gânduri negative despre această situație şi despre bănci. Am închiriat o maşină şi mi-am spus: 'am o maşină nouă, minnunată şi vine cu uşurință la mine'. Am spus de asemenea tuturor persoanelor că vreau să-mi cumpăr o maşină şi că nu am reuşit să obțin un credit. După tei luni am întâlnit o femeie de afaceri care m-a plăcut imediat. Când i-am spus de problema mea cu maşina a spus: 'Oh, de asta am eu grijă'. A sunat o cunoştință la bancă care îi era datoare cu o favoare şi am reuşit să obțin creditul şi să-mi achiziționez o maşină nouă.

Exercițiu- mă iubesc

Presupune că deja îți spui 'mă aprob' de o lună şi aceasta este o bază puternică. Continuă aşa încă o lună. acum ia un carnețel şi notează în susul paginii: 'MĂ IUBESC PE MINE ÎNSĂMI ŞI DE ACEEA…'. Continuă propoziția în cât mai multe feluri. Citeşte-o în fiecare zi şi pe parcurs ce îți vin idei, adaugă-le.

Dacă poți lucra cu un partener, ține-ți-vă împreună de mâini şi spune:'Mă iubesc şi de aceea…'. Celmai mare beneficiu al acestui exercițiu este că înveți că este aproape imposibil să te denigrezi, atunci când afirmi că te iubeşti.

Exercițiu- cheamă noul

Vizualizează-te sau imaginează-te având sau făcând sau fiind ceea ce îți doreşti. Completează toate detaliile. Simț, imagine, gust, atingere, sunet. Observă reacția celorlalți la noua ta stare. Accept-o şi bucură-te de ea, indiferent de reacția pe care o au ceilalți.

Exercițiu- extinde-ți cunoştințele

Citeşte tot ce poți să-ți extinzi cunoştințele şi înțelegerea despre cum lucrează mintea. Sunt atâtea cunoştințe la îndemână pentru tine. Cartea aceasta este doar UN PAS pe drumul tău! Află alte puncte de vedere. Ascultă-i pe alții spunând acest lucru într-un mod diferit. Studiază pentru o vreme cu un grup, până când îi depăşeşti.

Aceasta este o muncă de o viață. Cu cât înveți mai mult, cu cât ştii mai mult, ci cât poți practica mai mult şi aplica mai mult, cu atât mai bine te vei simți şi cu atât mai minunată va fi viața ta. făcând această muncă TE FACE SĂ TE SIMȚI BINE!

Incepe să arăți rezultatele

Practicând cât mai multe metode poți, rezultatele acestei munci vor începe să se arate. Vei vedea mici minuni întâmplându-se în viața ta. Lucrurile pe care eşti gata să le elimini, vor dispărea de la sine. Lucrurile şi evenimentele pe care le doreşti, vor răsări în calea ta din senin.vei primi şi premii pe care nici măcar nu ți le-ai imagina!

Am fost aşa de plăcut surprinsă când după câteva luni de muncă mentală am început să arăt mai tânără. Acum, arăt cu 10 ani mai tânără decât arătam acum 10 ani.

Iubeşte cine şi ce eşti şi iubeşte ceea ce faci. Râzi de tine şi de viaţă şi nimic nu te atinge. Oricum totul este temporar. În viaţa viitoare vrei să faci lucrurile diferit, atunci de ce să nu le faci diferit acum?

Sunt atâtea căi pentru vindecarea ta pe care le poţi aborda. Încearcă-le pe toate şi apoi foloseşte-o pe cea care ţi-a plăcut cel mai mult.

Când te duci seara la culcare, închide ochii şi din nou fii recunoscător pentru tot binele din viaţa ta. Va aduce şi mai mult bine. Nu asculta ştirile de la televizor ca ultimul lucru pe care îl faci înainte de culcare. Ştirile sunt doar o lungă listă de dezastre şi nu vrei să le iei cu tine în starea de somn. În timpul viselor se produce multă muncă de curăţire şi poţi să ceri viselor tale să te ajute la ceea ce crezi acum. Adsea vei găsi răspunsul în zori.

Du-te la culcare liniştit şi împăcat. Ai încredere că procesul vieţii este întotdeauna de partea ta şi are grijă de toate, pentru celmai înalt bine al tău şi pentru cea mai mare bucurie a ta.

Nu trebuie să faci o tragedie din ceea ce faci. Poate fi plăcut. Poate fi ca un joc. Poate fi o bucurie. Totul depinde de tine! Chiar şi munca de iertare şi eliberare a resentimentelor poate fi plăcută, dacă tu vrei să o faci aşa. Din nou, fă un mic cântecel despre persoana sau situaţia de care este greu să te eliberezi. Când cânţi un cântecel, acesta luminează şi înveseleşte toată procedura.

Când lucrez cu clienţii aduc râsul în discuţiile noastre cât de repede pot. Cu cât mai repede putem să râdem de toate problemele, cu atât mai uşor este să te eliberezi de ele. Dacă ţi-ai vedea problemele tale puse în scenă, ai râde de ele cu lacrimi. Tragedia şi comedia sunt acelaşi lucru. Depinde doar de punctul tău de vedere. ‚Oh, ce proşti suntem noi muritorii!’

Fă tot ce poţi ca să-ţi faci schimbarea şi transformarea o experienţă plăcută, o bucurie. Distrează-te!

În infinitatea vieții unde sunt,

totul este perfect, întreg şi complet.

Mă sprijin şi mă susțin şi viața mă susține şi ea.

Văd dovezile Legii Supreme lucrând

peste tot în jurul meu

şi în fiecare aspect al vieții mele.

Întăresc tot ceea ce învăț, într-un mod plăcut cu bucurie.

Ziua mea începe cu recunoştință şi bucurie.

Aştept cu entuziasm aventurile zilei ce începe,

ştiind că ‚Totul este bine' în viața mea.

Iubesc cine sunt şi iubesc ceea ce fac.

Sunt expresia vie şi iubitoare a vieții.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Partea a III-a
SĂ PUNEM TOATE ACESTE IDEI ÎN PRACTICĂ

Capitolul Zece
RELAȚII

'Toate relațiile mele sunt armonioase'

Parcă toată viața este compusă din relații. Avem relații cu tot ce ne înconjoară. In acest moment, tu ai o relație până şi cu cartea aceasta pe care o citeşti, cu mine şi cu ideile mele.

Relațiile pe care le ai tu cu lucrurile şi cu hrana şi cu vremea şi cu transportul şi cu oamenii, toate reflectă relația pe care o ai cu tine însuți. Relația pe care o ai cu tine însuți este puternic influențată de relațiile pe care le-ai avut cu adulții din jurul tău când erai copil. Felul în care adulții reacționau față de noi atunci este adesea felul în care reacționăm noi față de noi înşine, pozitiv şi negativ, deopotrivă.

Gândeşe-te pentru o clipă la cuvintele pe care le spui când te cerți pe tine însuți. Nu sunt ele aceleaşi vorbe folosite de părinții tăi când te certau? Ce cuvinte foloseau ei când te lăudau şi îți arătau apreciere? Sunt sigură că şi tu foloseşti aceleaşi cuvinte să te feliciți pe tine însuți.

Poate că ei nu te-au lăudat sau apreciat niciodată şi de aceea tu nu ai habar cum să o faci, mai mult poți crede că nici nu ai de ce să te feliciți sau să te apreciezi. Nu dau vina pe părinții noştri pentru că toți suntem victime ale altor victime. Ei nu au avut cum să te învețe lucruri pe care nici ei nu le-au ştiut.

Sondra Ray a lucrat mult în domeniul relațiilor şi susține că fiecare relație din viața noastră oglindeşte relația pe care noi am avut-o cu unul din părinți. Ea susține, de asemenea că, până când nu curățăm acea relație cu părinții, nu ne putem crea o relație cu cineva aşa cum ne dorim noi să fie.

Relațiile sunt oglindiri ale noastre. Atragem întotdeauna ceea ce oglindeşte fie calitățile noastre, fie crezurile pe care le avem despre relații. Şi aceasta este adevărat, fie că este vorba de un şef, un coleg de serviciu, un subaltern, un iubit, un soț sau un copil. Lucrurile care nu îți plac la ei sunt: fie lucrurile pe care tu le faci sau ai vrea să le faci, fie crezurile tale. Nu i-ai fi atras în viața ta dacă prin felul lor de a fi nu ți-ar fi completat cumva viața ta personală.

Exercițiu – noi contra lor

Uită-te pentru o clipă la cineva din viața ta care te enervează. Descrie trei lucruri despre această persoană care nu-ți plac, lucruri pe care ai vea să le schimbi. Acum uită-te cu atenție la tine şi întreabă-te: ,Unde sunt şi eu aşa şi când fac aceleaşi lucruri'.

Închide ochii şi acordă-ți timp pentru acest lucru. Apoi, întreabă-te DACĂ VREI SĂ TE SCHIMBI. După ce vei curăța din tine aceste tipare, obişnuințe şi crezuri personale, fie se vor schimba, fie vor dispar din viața ta.

Dacă ai un şef care este critic şi imposibil de mulțumit, uită-te la tine. Ori faci şi tu într-o oarecare măsură cu tine însuți, ori ai un crez că: ,Şefii sunt întotdeauna critici şi imposibili de mulțumit'.

Dacă ai un subaltern care fie nu ascultă, fie nu îşi face treaba uită-te să vezi unde faci şi tu acelaşi lucru şi fă curățenie în acel aspect al vieții tale. Să concediezi pe cineva este uşor, dar nu-ți curăță vechile tipare.

Dacă există un coleg care nu cooperează şi nu este parte din grup, uită-te să vezi cum de ai atras aşa ceva? Unde eşti şi tu la fel?

Dacă ai un prieten pe care nu te poți bizui şi te lasă în aer mereu, uită-te înăuntrul tău. Unde anume în viața ta nu îți ții promisiunile şi îi laşi pe alții în aer? Este un crez pe care îl ai?

Dacă ai un iubit care este rece şi pare că nu te iubeşte, uită-te să vezi dacă nu cumva ai un crez ce vine din ceea ce ai văzut la părinții tăi, care spune că ,Dragostea este rece şi ne-demonstrativă'.

Dacă ai un soț care este morăcănos şi nu te sprijină, uită-te din nou la crezurile tale din copilărie. Ai avut un părinte care era aşa? Sau tu eşti aşa?

Dacă ai un copil cu obiceiuri care te irită, pot garanta că sunt obiceiurile tale! Copiii învață numai prin a-i copia pe adulții din jurul lor. Curăță-l mai întâi la tine şi vei vedea că automat se schimbă şi la copilul tău.

Aceasta este **singura cale** să-i schimbăm pe alții, să ne schimbăm mai întâi pe noi înşine. Să dăm vina pe alții nu ne aduce nici un folos. Dimpotrivă ne face să dăm altora puterea noastră. Păstrează-ți puterea. Fără putere nu poți să te schimbi. O victimă neajutorată nu poate să vadă ieşirea dintr-o situație.

Să atragi dragoste

Dragostea vine când o aştepți mai puțin, când nici măcar nu o cauți. Vânătoarea după dragoste nu aduce niciodată un partener potrivit. Crează numai neîmplinire şi nefericire. Dragostea nu este niciodată în afara noastră, dragostea este în noi.

Nu insista ca dragostea să vină imediat. Poate că încă nu eşti pregătit pentru ea sau poate că nu te-ai dezvoltat spiritual suficientca să poți să atragi dragostea pe care o doreşti.

Nu te mulțumi cu oricine, numai ca să ai pe cineva. Stabileşte-ți standardele. Ce fel de dragoste ți-ar plăcea să atragi? Fă o listă cu calitățile pe care le doreşti cu adevărat într-o relație. Dezvoltă acele calități în tine însuți şi vei atrage o persoană vare le are.

Poate vrei să examinezi ce anume ține dragostea departe de tine. Poate spiritul critic? Sentimentul că nu meriți? Standarde exagerate? Imagini de stele de cinema? Frica de intimitate? Crezul că nu meriți să fii iubit?

Fii gata pentru iubire atunci când apare. Pregăteşte terenul şi fii gata să hrăneşti dragostea. Fii iubitor şi vei fi demn de iubit. Fii deschis şi receptiv la dragoste.

În infinitatea vieții mele unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Trăiesc în armonie şi echilibru cu fiecare
persoană pe care o cunosc.
Adânc, în mijlocul ființei mele există un izvor de iubire infinit.
Îi permit acestei iubiri acum să iasă la suprafață.
Ea îmi umple inima, trupul, mintea, conştiința,
toată ființa mea, radiază din mine în toate direcțiile
şi se întoarce înzecit la mine.
Cu cât mai multă dragoste folosesc şi dau de la mine,
Cu atât mai multă am de dat.
Sursa este nelimitată.
Folosind iubirea mă face să mă simt bine,
Este o expresie a bucuriei mele interioare.

Mă iubesc şi de aceea îmi îngrijesc cu dragoste trupul.
Îl hrănesc cu mâncăruri şi băuturi bune, îl curăț, îl îmbrac,
iar el îmi răspunde cu o sănătate perfectă şi cu energie.
Mă iubesc, de aceea îmi ofer o casă comfortabilă,
care îmi satisface toate necesitățile şi este foarte plăcută.
Îi umplu camerele cu dragoste,
astfel ca toți care intră, incluzându-mă şi pe mine,
vor simți această dragoste şi vor fi hrăniți de ea.
Mă iubesc, de aceea am un job care îmi place cu adevărat,
care îmi foloseşte talentul creativ şi abilitățile mele
şi unde lucrez cu oameni şi pentru oamenii
pe care îi iubesc şi care mă iubesc
câştig mulți bani.
Mă iubesc, de aceea mă port şi gândesc cu dragoste despre toți
pentru că ştiu că ceea ce dau de la mine
mi se întoarce înzecit înapoi.
Atrag numai oameni iubitori în lumea mea,
pentru că ei sunt oglinda a ceea ce sunt eu.
Mă iubesc, de aceea iert şi las să se ducă tot trecutul
şi toate experiențele sale şi mă eliberez.
Mă iubesc, de aceea trăiesc totul în prezent,
trăind fiecare moment ca fiind bun
şi ştiind că viitorul meu va fi luminos, vesel şi stabil,
pentru că sunt un copil iubit al Universului
şi Universul are grijă de mine cu dragoste acum
şi pentru totdeauna.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Unsprezece
MUNCA

‚Îmi place tot ceea ce fac'

Nu ți-ar plăcea ca afirmația de mai sus să fie adevărată pentru tine? Poate că ți-ai pus singur limite cu gânduri ca:

Nu pot să sufăr jobul acesta.

Îmi urăsc şeful.

Nu câştig destui bani.

Nu mă apreciază la serviciu.

Nu mă înțeleg cu colegii de seviciu.

Nu ştiu ce vreau să fac.

Aceasta este o gândire defensivă şi negativă. Ce poziție bună crezi că o să-ți aducă? Abordezi subiectul într-o manieră greşită. Dacă eşti într-un job care nu îți place, dacă vrei să-ți schimbi poziția, dacă ai probleme la serviciu sau dacă nu ai serviciu, cel mai bun mod de a aborda problema este:

Începe prin a-ți binecuvânta cu dragoste actuala poziție. Înțelege că aceasta este doar o piatră de pavaj în calea ta. Eşti unde eşti numai din cauza tiparelor tale de gândire. Dacă ‚ei' nu te tratează aşa cum ai vrea să fi tratat, acest lucru se întâmplă din cauza tipatelor din conştiința ta care atrag o astfel de purtare. Aşa că în mintea ta, uită-te la serviciul pe care îl ai sau l-a ultimul serviciu pe care l-ai avut şi binecuvântează-l în întregime cu dragoste (clădirea, ascensorul sau scările, încăperile, mobilierul şi echipamentul, oamenii pentru care lucrezi şi cu cei cu care lucrezi şi fiecare client şi beneficiar).

Începe să afirmi că: ‚Întotdeauna lucrez pentru cei mai minunați şefi', ‚Şefii mei mă tratează întotdeauna cu respect şi prietenie', ‚Şeful meu este generos şi se lucreză uşor cu el'. Aceste afirmații te vor însoți pentru tot restul vieții şi dacă vei deveni şi tu şef, vei fi şi tu la fel.

Un tânăr era gata să înceapă un serviciu nou şi era foarte emoționat şi speriat. Îmi amintesc că i-am spus: ‚De ce să nu fii bun? Bineînțeles că vei avea succes! Deschide-ți inima şi lasă-ţi talentele să iasă afară. Binecuvântază cu dragoste clădirea, oamenii cu care lucrezi, oamenii pentru care lucrezi şi fiecare client sau beneficiar şi totul va merge bine.' El a făcut întocmai şi a fost un mare succes.

Dacă vrei să-ți schimbi serviciul, începe să afirmi că te eliberezi cu dragoste de serviciul actual pe care îl ai şi îl laşi persoanei care va fi fericită să îl ia. Fii conştient că sunt persoane care caută exact ceea ce ai tu de oferit şi chiar în aceste momente, condica vieții vă aduce împreună.

Afirmații pentru serviciu

'Sunt cu totul deschis şi receptiv la o poziție nouă şi minunată, o poziție care foloseşte toate talentele şi abilitățile mele şi îmi permit să mă exprim creativ, spre mulțumirea mea sufletească. Lucrez cu şi pentru oameni pe care îi iubesc şi mă iubesc şi mă respectă, într-un loc minunat şi câştig foarte bine.'

Dacă este o persoană la serviciu cate te necăjeşte, din nou, binecuvântez-o cu dragoste de câte ori te gândeşti la ea. În fiecare dintre noi există calitățile, până la utima. Cu toate că nu alegem să fie aşa, fiecare dintre noi poate fi un Hitler sau o Maică Teresa. Dacă persoana respectivă este importantă, începe să afirmi că este iubitoare şi plină de apreciere. Dacă este morăcănoasă, afirmă că este veselă şi cu o prezență plăcută. Dacă este crudă şi neiertătoare, afirmă că este miloasă şi gentilă. Dacă vezi numai calitățile în această persoană, atunci pe acestea ți le va arăta, indiferent cum se poartă alții.

Exemplu

Jobul lui era să cânte la pian într-un club unde şeful era cunoscut ca un om rău şi neprietenos. Angajații îl porecliseră 'Moartea'. Am fost întrebată cum să rezolv această situație. Am răspuns: 'În absolut fiecare persoană sunt toate calitățile bune. Nu are nici o importanță cum reacționează alții la el, nu are nimic de a face cu tine. De fiecare dată când te gândeşti la acest om binecuvântează-l cu dragoste. Continuă să afirmi mereu că tu lucrezi pentru şefi minunați. Fă acest lucru mereu'.

mi-a ascultat sfatul şi a făcut exact aşa. Clientul meu a început să primească felicitări şi laude, la scurt timp şeful lui a început să-i dea câte o primă şi l-a angajat să mai cânte şi în alte cluburi. Ceilalți angajați care continuau să trimită gânduri negative şefului erau în continuare tratați prost.

Dacă îți place jobul tău dar crezi că nu şti bine plătit, începe să binecuvântezi cu dragoste salariul actual. Exprimarea recunoştinței pentru un lucru pe care îl avem, va face acel lucru să crească. Afrimă că îți deschizi acum conştiința către o mai mare prosperitate şi că PARTE din prosperitate este un salariu mai mare. Afirmă că meriți o mărire de salariu, nu pentru motive negative, ci pentru că eşti un element valoros pentru companie şi ei vor să-şi împartă profitul cu

tine. Fă-ți întotdeauna jobul cât poți de bine pentru că aşa Universul va şti când eşti gata să te ridici la următorul nivel care este mai bun.

Conştiința ta te-a pus unde eşti acum. Conştiința ta ori te va păstra acolo ori te va ridica pe o poziție mai bună. Depinde de tine.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
Întreg şi complet.
Talentele şi abilitățile mele creative curg prin mine
şi sunt exprimate în cele mai satisfăcătoare feluri.
Există întotdeauna oameni care caută serviciile mele.
Sunt întotdeauna căutat şi pot să aleg
ceea ce vreau şi îmi place să fac.
Câştig bani buni, făcând ceea ce mă satisface.
Munca mea este o plăcere şi o bucurie.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Doisprezece
SUCCESUL

,Fiecare experienţă este un succes'

Ce înseamnă de fapt ,A nu reuşi?' înseamnă că ceva nu s-a finalizat aşa cum ai vrut să se finalizeze sau pe calea pe care ai vrut tu să se finalizeze. Legea experienţei este întotdeauna perfectă. Noi ne imaginăm perfect gândurile şi crezurile. Tu trebuie să fi sărit un pas sau trebuie să fi avut un crez are îţi spune că nu meriţi sau ai simţit tu că nu eşti demn de aşa ceva.

Este la fel când lucrez cu computerul meu. Dacă este o greşeală atunci este întotdeauna din cauza mea. Este ceva ce nu am respectat din legile computerului. Acest lucru înseamnă că mai am ceva de învăţat.

Vechea zicală: ,Dacă nu reuşeşti din prima, încearcă din nou şi din nou' este adevărată. Aceasta nu înseamnă să te omori încercând mereu în acelaşi mod, ci înseamnă să-ţi recunoşti greşeala şi să încerci pe o cale diferită până când înveţi să faci acel lucru în mod corect.

Cred că avem un drept dobândit prin naştere, să trecem în viaţă numai de la un succes la altul. Dacă nu se întâmplă aşa, fie că nu suntem în armonie cu capacităţile noastre interioare, fie că nu credem că aceasta poate fi adevărat pentru noi, ori nu ne recunoaştem succesele.

Dacă ne propunem standarde care sunt mult prea sus pentru unde suntem noi acum, standarde pe care nu avem cum să le atingem prea curând, atunci suntem în permanenţă insuccesului.

Când un copil învaţă să meargă sau să vorbească, noi îl încurajăm în permanenţă şi îl lăudăm cu fiecare îmbunătăţire, oricât de mică ar fi ea. Copilul radiază şi încearcă din toate puterile să facă şi mai bine ceea ce face. Tot aşa te încurajezi şi pe tine însuţi când vreţi ceva nou? Sau faci lucrurile şi mai grele, spunându-ţi că eşti prost sau neîndemânatic sau menit nereuşitei?

Mulţi actori şi actriţe cred că trebuie să aibă o performanţă perfectă de la prima repetiţie. Le reamintesc că de fapt, scopul repetiţiei este să înveţe. Repetiţia este o perioadă de timp când faci greşeli, încerci noi variante şi înveţi.

Numai prin numeroase repetiții putem să învățăm noul şi să-l facem o parte naturală din viața noastră. Când te uiți la un profesionist realizat, în orice domeniu, te uiți la nenumărate ore de repetiție.

Ne face ceea ce făceam eu – refuzam să încerc orice era nou pentru că nu ştiam cum să fac şi-mi era teamă să fiu caraghioasă. A învăța înseamnă a face greşeli până când subconştientul nostru poate să pună laolaltă imaginile potrivite.

Nu are nici o importanță pentru cât timp te-ai considerat un ratat, poți să începi să creezi un ‚tipar de succes' acum. Nu contează în ce domeniu vrei să operezi, principiile sunt aceleaşi. Putem să plantăm ‚semințele' succesului. Aceste semnițe vor creşte într-o recoltă bogată.

Iată câte afirmații de ‚succes':

Inteligența Divină îmi dă toate ideile bune pe care le pot folosi.

Tot ceea ce ating este un succes.

Este destul pentru fiecare, inclusiv pentru mine.

Există suficienți clienți pentru serviciile mele.

Stabilesc acum o nouă conştientizare a succesului.

Mă mut în Cercul Câştigurilor.

Sunt un magnet pentru Prosperitatea Divină.

Sunt binecuvântat mai mult decât în visurile mele cele mai îndrăznețe.

Bogății de toate felurile sunt atrase către mine.

Oriunde mă întorc, găsesc oportunități de aur.

Alege-ți o afirmație din cele de mai sus şi repet-o pentru câteva zile. Apoi alege-ți alta şi fă la fel. Lasă aceste idei să-ți umple conştiința. Nu-ți face griji despre ‚cum' vei face acest lucru, oportunitățile îți vor ieşi în cale. Ai încredere în inteligența ta interioară, să te ghideze şi să te conducă. Meriți să fii un succes în fiecare aspect al vieții tale.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Sunt una cu Puterea care m-a creat.
Am în mine toate ingredientele pentru succes.
Las acum formula succesului să curgă prin mine
şi să se manifeste în lumea mea.
Orice voi fi îndrumat să fac, va fi un succes.
Învăț din fiecare experiență.

Merg din succes în succes şi din glorie în glorie.

Calea mea este o serie de paşi către succese şi mai mari.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

Capitolul Treisprezece
PROSPERITATEA

‚Merit tot ceea ce este bun şi accept acum
tot ceea ce este bun.'

Dacă vrei ca afirmația de mai sus să fie adevăratăă şi pentru tine, azunci nu vrei să crezi în nici una din următoarele afirmații:

Banii nu cresc în copac.

Banii sunt murdari.

Banii sunt ochii dracului.

Sunt sărac, curat şi bun.

Bogații sunt şarlatani.

Nu vreau să am bani şi să fiu şantajat de alții.

Nu o să am niciodată un serviciu bun.

Nu o să fac bani niciodată.

Banii ies afară pe uşă mai repede decât intră înăuntru.

Sunt dator de când mă ştiu.

Săracii nu pot ieşi niciodată la suprafață.

Părinții mei au fost săraci şi eu voi fi sărac.

Artiştii trebuie să se chinuie ca să supraviețuiască.

Numai oamenii necinstiți fac bani.

Toți sunt înaintea mea.

Oh, nu pot să cer un preț mare.

Nu merit.

Nu sunt destul de bun să fac bani.

Nu spune niciodată cât am în bancă.

Nu da bani cu împrumut.

Un bănuț economisit este un bănuț câştigat.

Economiseşte pentru zile negre.

O criză economică poate să apară în orice zi.

Nu-mi plac oamenii cu bani.

Banii se obțin numai prin muncă grea.

Câte din aceste crezuri sunt ale tale? Eşti convins că având încredere în oricare dintre ele, îți va aduce prosperitate?

Este o gândire veche şi limitată. Poate că aşa credea familia ta despre bani, crezurile familiei stau de obicei cu noi pentru tot restul vieții, dacă noi nu le schimbăm în mod conştient. Indiferent de unde au venit aceste idei, poți să renunți la ele dacă vrei să prosperi.

Pentru mine, adevărata prosperitate începe când începi să fii mulțumit de tine însuți. Este de asemenea libertatea să faci ceea ce vrei, la momentul când vrei. Nu este niciodată o sumă de bani, este de fapt o stare a minții. Prosperitatea sau sărăcia este o sărăcia este o expresie exterioară a ideilor pe care le ai.

A merita

Dacă nu acceptăm ideea că ‚merităm' să fim prosperi atunci chiar dacă abundența ne va cădea în brațe, vom găsi o cale să o refuzăm cumva. Iată un exemplu:

La una din orele mele, un student lucra la creşterea prosperității. A venit într-o seară la cursuri fericit, că a câştigat 500 de dolari. Îşi spunea într-una: ‚Nu pot să cred. Eu nu câştig niciodată nimic'. Noi ştiam că este o reflexie a conştiinței lui în schimbare. El însă tot nu credea că a meritat o pleaşcă. În săptămâna următoare nu a venit la lecție pentru că şi-a rupt piciorul. Plata doctorului l-a costat 500 de dolari.

I-a fost frică să se ‚mişte înainte', într-o nouă direcție ‚prosperă', a simțit că nu merită şi a găsit un mod să se auto-pedepsescă.

Lucrurile pe care ne concentrăm atenția cresc aşa că nu te concentra pe chitanțele de la lumină, întreținere şi rate la maşină etc. Dacă te concentrezi pe lipsuri şi datorii, vei crea mai multe lipsuri şi datorii.

În Univers există resurse infinite, inepuizabile. Începe să conştientizezi acest lucru. Acordă-ți timp să numeri stelele într-o seară senină sau firele dintr-o mână de nisip sau frunzele de pe o creangă de copac sau picăturile de pe pervazul ferestrei sau semințele dintr-o roşie. Fiecare sământă este capabilă să producă o întregă viță cu nenumărate roşii pe ea. Fii recunoscător pentru ceea ce ai şi vei vedea că va creşte.

Îmi place să binecuvântez cu dragoste tot ce am în viața mea acum: lumina, căldura, telefonul, mobila, instalațiile, apa, casa mea, banii, prietenii mei, abilitatea de a vedea şi a simți, de a gusta, a atinge şi a merge, de a mă bucura de această planetă incredibilă.

Propria noastră credință în lipsuri şi limitări este singurul lucru care ne limitează. Ce crezi te limitează pe tine?

Vrei să ai bani doar ca să-i ajuţi pe alţii? Aceasta înseamnă că spui că tu nu meriţi nimic. Asigură-te acum că nu refuzi prosperitatea. Dacă un prieten te invită la prânz la un restaurant, acceptă cu bucurie invitaţia. Nu mai simţi că trebuie să ‚te revanşezi'. Dacă primeşti un cadou, acceptă-l cu toată inima. Dacă nu-l poţi folosi, dă-l în dar altcuiva. Păstrează fluenţa şi mişcarea lucrurilor prin tine. Este de ajuns să spui ‚Mulţumesc'. În felul acesta anunţi Universul că eşti gata să primeşti binele.

Fă loc pentru NOU

Fă loc pentru nou. Curăţă frigiderul. Aruncă toate resturile împachetate în plastic şi folie de aluminiu. Fă curăţenie în dulapuri şi scapă de tot ceea ce nu ai purtat în ultimele şase luni. Dacă ai lucruri pe care nu le-ai purtat de mai bine de un an, scoate-le urgent din casă. Schimbă-le, vinde-le sau dă-le de pomană sau chiar foc.

Dulapuri dezodonate înseamnă o minte dezordonată. În timp ce-ţi faci curat în dulapuri, spune-ţi: ‚Îmi curăţ acum încăperea minţii'. Universului îi plac gesturile simbolice. Prima oară când am auzit conceptul ca: ‚Abundenţă Universului este la îndemâna tuturor' m-am gândit că este ridicol. Mi-am spus: ‚Uită-te la toţi oamenii săraci, uită-te la propria mea sărăcie fără speranţă'. Mă enerva la culme să aud că: ‚Sărăcia ta este doar o credinţă în conştiinţa ta'. Mi-a luat mulţi ani să realizez şi să accept că eu sunt singura persoană responsabilă pentru lipsa mea de prosperitate. Eu eram cea care credeam :‚nu merit' şi că ‚banii se fac greu' şi că ‚nu am talent şi pricepere' şi mă menţin într-o stare mentală de ‚a nu avea'.

BANII SUNT CEL MAI UŞOR DE REALIZAT!

Cum reacţionezi la această afirmaţie? O crezi? Te enervează? Te lasă indiferent? Eşti gata să dai cu această carte de pereţi? Dacă ai unele din aceste reacţii să ştii că este FOARTE BINE! Am atins ceva în adâncul tău, exact punctul de împotrivire la adevăr. Acesta este locul unde putem să lucrăm. Este timpul să te deschizi la posibilitatea de a primi banii şi tot binele.

Iubeşte-ţi chitanţele de plată

Este foarte important să nu ne mai facem griji pentru bani şi să nu mai urâm chitanţele de plată. Multă lume consideră chitanţele de plată ca o pedeapsă care trebuie ocolită dacă este posibil. O chitanţă este dovada posibilităţii tale de a plăti. Creditorul tău presupune că ai suficienţi bani şi îţi ofera produsul său (apă, gaz, lumină etc.) Binecuvântez cu dragoste fiecare chitanţă care vine în casa mea. Binecuvântez cu dragoste fiecare cec pe care îl scriu. Dacă plăteşti cu resentimente, banilor le va fi foarte greu să găsească o cale să se întoarcă la tine. Dacă plăteşti cu dragoste şi bucurie atunci deschizi canalul prin care curge abundenţa. Tratează-ţi banii ca pe un prieten, nu ca pe ceva ce mototoleşti şi bagi repede în buzunar.

Stabilitatea şi siguranța ta nu sunt date de serviciul tău sau de contul în bancă sau de investițiile tale sau de părinți sau de soțul tău. Siguranța ta este abilitatea ta de a te conecta la puterea cosmică ce creează toate lucrurile.

Îmi place să cred că puterea este în mine care respiră în trupul meu, este una şi aceeaşi cu puterea care generează simplu şi cu uşurință tot ceea ce am nevoie.

Universul este bogat şi abundent prin naştere, avem dreptul să primim tot ceea ce avem nevoie, dacă noi alegem contrariul acest lucru nu se va mai întâmpla.

Îmi binecuvântez telefonul cu dragoste de fiecare dată când îl folosesc şi afirm că îmi aduce numai prosperitate şi exprimarea dragostei. Fac la fel cu cutia mea poştală şi în fiecare zi este umplută cu bani şi scrisori de dragoste de tot felul de la clienți şi prieteni. Mă bucur de chitanțele pe care le primesc şi mulțumesc companiilor că au încredere în mine să le plătesc. Îmi binecuvântez soneria şi uşa de la intare, ştiind că numai bine îmi intră în casă. Mă aştept ca viața mea să fie bună şi veselă şi aşa este.

Ideile acestea sunt pentru toată lumea

El era un agent care îşi dorea să-şi extindă afacerea aşa ca a venit la mine pentru o sesiune pentru prosperitate. Simțea că este bun în profesia sa şi dorea să facă 100.000 de dolari pe an. I-am dat aceleaşi idei pe care tocmai ți le-am dat şi ție şi foarte curând a avut banii necesari să investească în porțelanuri chinezeşti. Petrecea mult timp acasă ca să se bucure de frumusețea investițiilor sale care creşteau mereu.

Bucură-te de norocul altora

Nu-ți întârzia prosperitatea prin a fi gelos că altcineva are mai mult decât tine. Nu critica felul în care alții îşi cheltuiesc banii. Aceasta nu este treaba ta.

Fiecare persoană este sub legea propriei conştiințe. Tu ai grjă doar de propriile tale gânduri. Binecuvântează norocul altora şi fii conştient că este plin pentru toți.

Eşti zgârcit la bacşişuri? Îi atenționezi plin de tine pe cei ce folosesc toaleta cu fraze pompoase? De Crăciun îi treci cu vederea pe portarii de la serviciu sau de la bloc? Te zgârceşti la bănuți şi cumperi legume mai ofilite sau pâinea de ieri? Îți faci cumpărăturile la cel mai ieftin magazin sau când mergi la restaurant comanzi cel mai ieftin fel de mâncare?

Există o lege a ‚cererii şi a ofertei'. Cererea vine prima. Banii găsesc o cale să vină acolo unde este nevoie de ei. Cea mai săracă familie găseşte bani pentru o înmormântare.

Vizualizarea- ocean al abundenței

Conştiinţa ta de prosperitate nu este dependentă de bani, banii sunt dependenţi de propria ta conştiinţă de prosperitate. Pe parcurs ce poţi concepe mai mulţi, vor veni mai mulţi în viaţa ta. Îmi place să vizualizez că stau pe plajă sau privez oceanul şi ştiu că acest ocean este abundenţa care îmi este oferită.

Uită-te la mâinile tale şi vezi ce fel de container ţii. Este o linguriţă, un degetar găurit, un păhărel de plastic, un pocal, o cadă de baie sau poate ai o conductă legată la acest ocean al abundenţei? Uită-te în jur şi observă că indiferent de câţi oameni sunt şi indiferent de câte containere sunt, este din plin pentru fiecare. Şi nu poţi seca oceanul orice ai face! Containerul tău este coştiinţa ta şi poate fi schimbată în orice moment pentru uncontainer mai mare. Fă acest exerciţiu des şi începi să simţi expansiunea şi oferta nelimitată.

Deschide-ţi braţele

Stau jos cel puţin o dată pe săpămână cu mâinile întinse lateral: ‚Sunt deschisă şi receptivă la tot binele şi abundenţa din Univers'. Această afirmaţi îmi dă un simţământ de expansiune.

Universul poate să-mi trimită numai ceea ce este în conştiinţa mea şi pot ÎN ORICE MOMENT să creez mai mult în conştiinţa mea. Este ca o bancă cosmică. Fac depuneri mentale, prin creşterea conştientizării şi abilităţilor mele creatoare. Depunerile mele mentale în această bancă sunt: meditaţia, tratamentul şi afirmaţiile. Hai să ne creem obişnuinţa de a face depuneri în această bancă zilnic.

Nu este de ajuns să avem mai mulţi bani. Vrem să ne bucurăm de ei. Îţi acorzi anumite plăceri de la bani? Dacă nu, de ce nu? Ce crez vechi te opreşte? Lasă-l să se ducă.

Banii nu trebuie să fie un subiect important în viaţa ta. Uită-te în perspectivă. Banii sunt un mijloc de schimb. Atâta tot. Ce ai face şi ce ai avea, dacă nu ţi-ar trebui bani?

Jerry Gilles care a scris ‚Dragostea de bani', una din cele mai bune cărţi pe care le ştiu despre bani, sugerează că creem o ‚pedeapsă de sărăcie' pentru noi înşine. De fiecare dată când ne gândim sau spunem ceva negativ despre situaţia noastră financiară să ne amendăm cu o anumită sumă de bani şi să-i punem în puşculiţă. La sfârşitul săptămânii putem să cheltuim aceşti bani pe distracţii.

Putem să ne reformăm concepţia noastră despre bani. Am constatat că este mai uşor să ţii un seminar pe teme sexuale decât pe teme de bani. Oamenii se supără foarte tare când crezurile lor despre bani sunt puse la îndoială. Chiar şi cei care au venit la seminar cu disperare să creeze mai mulţi bani în viaţa lor, îi apucă nebunia când încerc să le schimb crezurile lor limitate.

‚Vreau să mă schimb'. ‚Vreau să mă eliberez de crezuri vechi şi negative'. Uneori lucrăm mult cu aceste două afirmaţii ca să putem deschide spaţiul pentru a începe crearea prosperităţii.

Vrem să îndepărtăm mentalitatea ‚salariului fix'. Nu limita Universul insistând că ai DOAR un anumit salariu sau venit. Salariul sau venitul acela este un CANAL, NU ESTE SURSA TA! Oferta vine de la o singură sursă, însuşi Universul. Există un număr infinit de canale. Putem să ne deschidem către ele. Putem să acceptăm în conştiinţa noastră că ofertele pot veni de oriunde şi de peste tot. Apoi când ne plimbăm pe stradă şi găsim un bănuţ, spunem: ‚Mulţumesc!' sursei. Poate că pare puţin, dar surse noi încep să se deschidă.

‚Sunt deschis şi receptiv la noi căi de a avea venituri.'

‚Îmi primesc acum binele de la sursele cunoscute şi de la surse neaşteptate'.

‚Sunt o fiinţă nelimitată, care acceptă de la o sursă nelimitată pe căi nelimitate'.

Bucură-te de mici începuturi noi

Când lucrăm să ne creştem prosperitatea, totdeauna câştigăm în proporţie cu crezurile noastre, despre cât merităm. O scriitoare lucra să-şi mărească veniturile. Una din afirmaţii era: ‚Fac bani buni ca scriitoare'. Peste trei zile s-a dus la o cafenea unde mergea adesea pentru micul dejun. S-a aşezat la o masă şi şi-a întins pe masă hârtiile la care lucra. Proprietarul a venit la ea şi a întrebat-o: ‚Eşti scriitoare, nu-i aşa? Ai vrea să scrii ceva şi pentu mine?' a venit apoi cu câteva semne pe un carton alb, în formă de cort şi a întrebat-o dacă poate să scrie pe ele: ‚CURCAN-PRÂNZ CU REDUCERE, 3.95 dolari'. I-a oferit în schimb micul dejun pe gratis. Acest eveniment neaşteptat i-a arătat începutul unei schimbări în conştiinţa ei şi în continuare a început să vândă lucrările.

Recunoaşte prosperitatea

Începe să recunoşti prosperitatea peste tot şi să te bucuri de ea. Veritabilul abate Ike, binecunoscut evanghelist din New York îşi aminteşte cum, când era un biet predicator trecea pe lângă restaurante, automobile, case elegante şi spunea cu voce tare: ‚Acestea sunt pentru mine, acestea sunt pentru mine'. Lasă toate casele frumoase şi băncile, magazinele şi târgurile de prezentare să-ţi facă plăcere şi să te încânte. Recunoaşte că toate acestea sunt parte din abundenţa TA şi îţi dezvolţi conştiinţa să te bucuri şi tu de ele dacă doreşti. Când vezi oameni bine îmbrăcaţi gândeşte: ‚Nu este minunat că au atâta abundenţă?' Este destul pentru fiecare dintre noi'.

Noi nu vrem să avem binele altuia. Noi vrem să avem propriul nostru bine. Şi cu toate acestea nu posedăm nimic. Noi doar folosim posesiile pentru un timp, ca mai apoi să treacă la altcineva. Există un ritm şi o curgere naturală a vieţii. Lucrurile care vin şi pleacă. Eu cred că atunci când ceva pleacă de la noi este numai pentru a face loc pentru ceva şi mai bun.

Acceptă complimentele

Aşa de mulţi oameni vor să fie bogaţi, dar nu acceptă nici măcar un compliment. Am întâlnit un actor şi o actriţă în devenire, care tindeau să ajungă ‚stele’ dar se făceau mici şi se umileau în faţa unui compliment.

Complimentele sunt daruri de prosperitate. Învaţă să le primeşti cu graţie. Mama m-a învăţat să zâmbesc şi să spun: ‚Mulţumesc’ de fiecare dată când primesc un compliment sau un cadou. A fost un lucru foarte valoros pentru mine de-a lungul vieţii.

Este încă şi mai bine să primeşti complimentul şi să dăruieşti şi tu unul, astfel ca cel care te-a complimentat să se simtă ca şi cum a primit un cadou. Acesta este un fel de a păstra curgerea continuă a binelui.

Bucură-te de abundenţa de a fi în stare să te trezeşti în fiecare dimineaţă şi să experimentezi o nouă zi. Fii bucuros că trăieşti, că eşti sănătos, că ai prieteni, că eşti creativ, că eşti un exemplu viu al bucuriei de a trăi. Trăieşte la cel mai înalt nivel de conştientizare. Găseşte plăcere în procesul tău de transformare.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect,
Întreg şi complet.
Sunt una cu Puterea care m-a creat.
Sunt total deschis şi receptiv la curgerea abundentă
de prosperitate pe care o oferă Universul.
Toate necesităţile şi dorinţele mele sunt îndeplinite
înainte chiar ca eu să cer.
Sunt îndrumat de Divinitate şi să fac alegeri.
Care sunt benefice pentru mine.
Mă bucur de succesul altora, ştiind că este suficient
pentru fiecare dintre noi.
Îmi extind mereu conştientizarea abundenţei
şi acest lucru se reflectă
într-o continuă creştere a veniturilor mele.
Binele meu vine de peste tot şi de la toţi.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

Capitolul paisprezece
CORPUL

‘Ascult cu dragoste mesajele corpului meu’

Cred că noi creem fiecare aşa zisă ‘boală’ în corpul nostru. Corpul ca orice altceva în viaţă este oglinda gândurilor şi crezurilor noastre interioare. Dacă vrem să-l ascultăm corpul nostru ne vorbeşte mereu. Fiecare celulă din corpul nostru răspunde fiecărui gând pe care îl ai şi fiecărei vorbe pe care o rosteşti. Un permanent mod de a gândi şi de a vorbi produce comportamente şi posturi ale corpului şi deasemenea crează sănătate şi ne-sănătate. O persoană care are tot timpul o faţă încruntată, nu a produs-o prin gânduri vesele iubitoare. Trupurile şi feţele bătrânilor arată o viaţă întreagă de tipare de gândire. Cum o să arăţi tu la bătrâneţe?

Am să includ în această parte a cărţii lista mea cu Tipare Mentale Probabile care crează boală în organism, dar şi Tipare de Gândire Nouă sau Afirmaţii care să fie folosite pentru a crea sănătate. Nu fiecare echivalent este 100% adevărat pentru fiecare, ele ne dau un punct de referinţă de unde să începem cercetarea bolii. Mulţi practicanţi ai medicinii alternative folosesc adesea aceste afirmaţii.

CAPUL ne reprezintă pe noi. Este ceea ce arătăm lumii. Este cum suntem de obicei recunoscuţi. Când ceva nu merge bine la cap, înseamnă că ceva nu merge bine cu ‘noi’.

PĂRUL reprezintă putere. Când suntem tensionaţi şi speriaţi creem adesea acele benzi de oţel care au originea în muşchii umărului şi vin în sus până pe deasupra capului, uneori până sub ochi. Firul de păr creşte în sus prin foliculul pilos. Când este prea multă tensiune în scalp, firul de păr poate sugrumat atât de tare, încât nu mai poate să respire, moare şi cade. Dacă tensiunea continuă şi scalpul nu se relaxează atunci foliculul pilos rămâne sugrumat şi nu lasă loc unui alt fir de păr să crească. Rezultatul este chelirea. Chelirea la femei a început să crească de când ele au intrat în ‘lumea afacerilor’ cu toate tensiunile şi frustrările ei. Nu observăm aşa de mult chelirea la femei pentru că perucile de damă sunt aşa de naturale şi atrăgătoare. Din păcate, meşele bărbăteşti sunt încă foarte uşor de observat, chiar de la distanţă.

Tensiunea nu înseamnă că eşti puternic. Tensiunea înseamnă slăbiciune. Ca să fii puternic şi sigur pe tine trebuie să fii relaxat, echilibrat şi împăcat cu tine. Ar fi foarte bine să ne putem relaxa mai mult trupurile şi mulţi dintre noi au nevoie să-şi relaxeze scalpurile.

Incearcă acest lucru acum. Spune-i scalpului tău să se relaxeze şi vezi dacă simţi o diferenţă. Dacă observi că scalpul tău s-a relaxat vizibil atunci îţi sugerez să faci des acest exerciţiu.

URECHILE reprezintă capacitatea de a auzi. Când sunt probleme cu urechile înseamnă că se petrece ceva ce tu nu vrei să auzi. O durere de urechi va indica mânie asupra lucrurilor auzite. Durerile de urechi sunt foarte comune la copii. Ei trebuie adesea să stea în casă şi să asculte lucruri pe care nu vor să le audă. In familie, de obicei este interzis copiilor să-şi exprime mânia sau ura sunt imposibilitatea copilului de a schimba lucrurile, produce o durere de urechi.

Surzenia reprezintă refuzul de a asculta pe cineva pentru o perioadă îndelungată. Observă când un partener al unei relații are probleme cu urechile, celălalt vorbeşte, vorbeşte şi iar vorbeşte !

OCHII reprezintă capacitatea de a vedea. Când sunt probleme cu ochii, înseamnă de obicei că este ceva ce nu vrem să vedem fie la noi fie la la viață: trecut, prezent şi viitor.

De câte ori văd copii purtând ochelari ştiu că se petrec lucruri în casa lor pe care nu vor să le vadă. Dacă nu pot să schimbe experiența atunci ei vor difuza vederea, ca să nu o vadă aşa de clar. Foarte mulți oameni au avut experiențe de vindecări spectaculoase când au acceptat să meargă înapoi, în trecut şi să curețe ceea ce nu voiau să vadă cu un an sau doi înainte de a începe să poarte ochelari.

Negi ceea ce se petrece în viața ta ? Ce nu vrei să vezi ? Îți este teamă să-ți vezi prezentul sau viitorul ? Dacă ai vedea perfect, ce ai vedea şi nu vezi acum ? Poți să vezi ce îți faci ție însuți ?

DURERI DE CAP vin de la propria invalidare. Data viitoare când ai o durere de cap, opreşte-te şi întreabă-te unde şi când nu ai fost de acord cu tine ? Iartă-te şi eliberează-te de problemă şi durerea de cap va dispărea pe loc.

Migrenele sunt create de oameni care vor să fie perfecți şi care au pus o grămadă de presiune asupra lor. Este implicată de asemeni şi foarte multă ură înăbuşită, neexprimată. Este interesant că migrenele pot fi ameliorate prin sex, dacă se face sex imediat când apar primele semne ale migrenei. Plăcrea sexuală dizolvă tensiunea şi durerea. S-ar putea să nu ai chef, dar merită încercarea.

SINUSURILE atunci când dor chiar pe față şi foarte aproape de nas reprezintă iritare față de o persoană din viața ta, cineva care îți este foarte apropiat. S-ar putea chiar să simți că persoana respectivă se sprijină pe tine. Uităm că noi creem situațiile şi apoi dăm din mână propria putere şi dăm vina pe alții pentru frustrările noastre. Nici o persoană, nici un loc, nici un lucru nu au putere asupra noastră pentru că numai noi suntem cei care gândim în mintea noastră. Noi creem experiențele şi realitățile noastre şi pe toți cei prezenți în ele. Când vom crea pace, armonie şi echilibru în mintea noastră, le vom regăsi aievea în mintea noastră.

GÂTUL (exterior şi interior) este fascinant pentru că se petrec atât de multe acolo. Gâtul (exterior) reprezintă abilitatea noastră de a fi flexibili în gândire, de a vedea ambele părți ale problemei şi de a vedea şi punctul de vedere al celeilalte persoane. Când sunt probleme cu gâtul (exterior) înseamnă de obicei că suntem încăpățânați la un concept sau o situație.

De câte ori văd o persoană purtând ‘guler’ (proteză pentru gât) ştiu că acea persoană este plină de sine şi încăpăţânată şi nu vrea să vadă cealală faţă a problemei. Virginia Satir, terapeută de familie a făcut nişte ‘cercetări distractive’ şi a găsit că sunt mai mult de 250 de feluri de a spăla vasele, depinde cine la spală şi ce detergent foloseşte. Dacă rămânem înţepeniţi că există ‘un singur mod’ sau ‘un singur punct de vedere’ atunci ne închidem la cea mai mare parte a vieţii.

GÂTUL INTERIOR reprezintă abilitatea noastră de a ‘vorbi deschis’ în favoarea noastră, de ‘a cere ceea ce ne dorim’, de a spune ‘eu sunt’ etc. Când avem probleme cu partea interioară a gâtului asta înseamnă de obicei că nu avem dreptul să facem aceste lucruri. Ne simţim inadecvaţi să ne apărăm şi să ne ţinem partea.

Durerea în gât este întotdeauna mânie, supărare. Dacă este combinată cu o răceală, atunci este şi confuzie mentală. **LARINGITA** înseamnă de obicei că eşti aşa de mânios că nici nu poţi vorbi.

Gâtul interior reprezintă de asemenea curgerea creativă în organism. Aici ne exprimăm creativitatea şi când creativitatea noastră este rigidă şi frustrată avem adesea dureri în gât. Toţi cunoaştem oameni care trăiesc pentru alţii. Ei nu ajung niciodată să facă ceea ce vor să facă ei înşişi. Ei încearcă întotdeauna să-i mulţumească pe părinţi/ iubiţi / soţi / şefi.

AMIGDALITA şi problemele de **TIROIDĂ** sunt doar creativitate frustrată, de a nu fi în stare să faci ceea ce vrei să faci. Centrul de energie din gât, a cincea chakră este locul din organism unde are loc schimbarea. Când ne opunem schimbării se petrece foarte multă activitate în gât. Observă când tuşeşti sau când altcineva tuşeşte. Ce s-a spus ? La ce reacţionăm ? Este împotrivire sau încăpăţânare sau este o schimbare în proces ? Într-una din lecţiile mele folosesc tusea ca instrument pentru auto-descoperire. De fiecare dată când cineva tuşeşte rog persoana respectivă să-şi auingă gâtul şi să spună cu voce tare: ‘Vreau să mă schimb’ sau ‘Mă schimb’.

BRAŢELE reprezintă abilitatea şi capacitatea noastră să îmbrăţişăm evenimentele vieţii. Partea superioară a braţelor (de la umăr la cot) are de-a face cu capacitatea, iar parte inferioară (de la cot la încheietura mâinii) are de-a face cu abilitatea. Depozităm emoţii vechi la încheieturi şi coatele reprezintă flexibilitatea noastră de a schimba direcţia. Eşti flexibil în a-ţi schimba direcţia vieţii sau suntem vechi sentimente care te ţin blocat într-un singur loc?

MÂINILE apucă, mâinile ţin, mâinile prind. Lăsăm lucurile săne scape printre degete. Uneori la ţinem prea mult timp. Suntem îndemânatici, mâna strânsă, mâna largă, mâini de mămăligă. Inmânăm lucruri. Manipulăm situaţii.

Punem mâna pe ceva. Priculos, nu pune mâna! Dăm o mână de ajutor, suntem mână în mână, ne este peste mână sau ne luăm mâinile de pe ceva. Avem mâini de aur sau mână uşoară sau mână grea. Mâinile pot fi blânde sau pot fi aspre sau tari cu încheieturi noduroase de la prea multă

gândire sau strâmbe de la criticism. Mâinile apucătoare se formează din frică, frica de pierdere, frica de a nu avea niciodată destul, frica de a nu putea păstra dacă nu ţii strâns.

A încerca să ţii strâns un partener nu-l face decât să fugă cu disperare cât mai departe. Mâinile închircite strâns nu pot să primească nimic nou. Strângerea de mână mobilă de la încheietura mâinii dă o senzaţie de deschidere şi slăbire a legăturii.

Ceea ce îţi aparţine nu poate fi luat de la tine aşa că relaxează-te !

DEGETELE au fiecare un rol şi un înţeles. Problemele cu degetele îţi arată când poţi să te relaxezi şi să te eliberezi de ceva. Dacă te tai la arătător este probabil la mijloc ceva mânie şi teama care are de-a face cu mândria într-o situaţie prezentă. Degetul mare este mental şi reprezintă îngrijorare. Arătătorul reprezintă mândrie şi frică. Mijlocul are de-a face cu sexul şi mânia, supărarea. Când eşti mânios ţine strâns degetul strâns şi vezi cum furia trece. Strânge mijlociul de la mâna dreaptă dacă eşti supărat pe un bărbat şi pe cel de la mâna stângă dacă eşti supărat pe o femeie. Inelarul este în acelaşi timp uniune şi doliu, durere şi despărţire. Degetul mic are de a face cu familia şi prefăcătoria.

SPATELE reprezintă sistemul nostru de suport. Probleme cu spatele înseamnă de obicei că nu suntem susţinuţi, sprijiniţi numai de jobul nostrum, de famile sau de partener. In realitate, suntem sprijiniţi de Univers de însăşi Viaţa. Partea de sus a spatelui are de a face cu sentimentul lipsei de support emoţional. Soţul/ soţia/iubitul/iubita/prietenul/şeful nu mă înţeleg şi nu mă susţin.

Mijlocul spatelui are de a face cu vinovăţia. Toate acele lucruri care sunt în spatele nostru. Ţi-e frică să vezi ce este la spate sau încerci să ascunzi ceva la spate? Te simţi lovit pe la spate? Te simţi terminat,epuizat? Ai probleme financiare mari sau te îngrijorezi prea mult pentru bani? Atunci probabil că ai probleme cu partea de jos a spatelui (regiunea sacrală, lombară). Lipsa sau frica de bani crează acest lucru. Suma de bani implicată nu are nici o importanţă. Aşa de mulţi dintre noi credem că banii sunt cei mai importanţi din viaţa noastră şi avem impresia că nu putem trăi fără ei. Acest lucru nu este adevărat. Există ceva mult mai important şi mai preţios fără de care nu putem trăi. Care anume? Respiraţia!

RESPIRAŢIA este cea mai importantă componentă în viaţa noastră şi cu toate acestea luăm de-a gata atunci când expirăm, că următoarea inspiraţie va veni de la sine. Dacă ne-am opri din respirat, nu am rezista mai mult de 3 minute. Acum, dacă Puterea care ne-a creat ne-a dat îndeajuns respiraţie cât să dureze cât timp vom trăi. Nu putem noi să avem încredere că ne va da deasemenea tot ceea ce avem nevoie să trăim?

PLĂMÂNII reprezintă capacitatea noastră de a absorbi şi de a da de la noi viaţă. Probleme cu plămânii înseamnă de obicei că ne este frică să absorbim viaţa sau poate că avem impresia că nu o merităm să o trăim din plin. Femeile sunt în general foarte superficiale, uşoare în respiraţie şi s-au considerat adesea ca cetăţeni de 'mâna a doua', mai puţin importanţi, care nu au dreptul să ocupe

prea mult spaţiu şi uneori nici chiar dreptul de a trăi. Astăzi aceste lucruri se schimbă. Femeile îşi ocupă locul de membri deplini ai societăţii şi respiră din plin şi adânc.

Emfizemul şi fumatul în exces sunt căi de a nega viaţa. Ele maschează un sentiment adânc al persoanei respective că nu merită să trăiască. Cearta şi interdicţia nu vor schimba obiceiul fumătorului. Este credinţa de bază care poate fi schimbată.

SÂNII reprezintă principiul matern. Când sunt probleme cu sânii, înseamnă de obicei că 'mămoşim' prea mult fie o persoană, fie un loc, fie un lucru sau o experienţă. Parte din procesul matern este să dai voie copilului să 'crească'. Trebuie să ştim când să luăm în mâini şi să lăsăm hăţurile. Fiind exagerat de protector nu va da celeilalte persoane posibilitatea să fie pregătită să înfrunte propriile experienţe de viaţă. Uneori, atitudinea noastră prea protectoare poate fi sufocantă şi opreşte practic 'hrănirea' în anumite situaţii.

Dacă apare un cancer la sân atunci avem de a face cu resentimente foarte adânci. Lasă frica să se ducă şi fii sigur că Inteligenţa Universului îşi are lăcaşul în fiecare dintre noi.

INIMA reprezintă dragostea, în timp ce sângele reprezintă bucuria. Inimile noastre pompează cu drag bucuria prin inimile noastre. Atunci când ne negăm propria bucurie şi dragoste, inima se strânge şi devine rece. In consecinţă, sângele devine leneş şi inert şi ne croim drum către **ANEMIE**, **ANGINĂ** şi **ATAC DE CORD.**

Inima nu ne 'atacă'. Ne lăsăm aşa de prinşi de melodramele pe care le creem, că adeseori uităm să observăm micile bucurii care ne înconjoară. Petrecem ani de zile storcând toată bucuria din inimile noastre până când ele cad de durere. Oamenii care fac atac de cord nu sunt niciodată veseli. Dacă nu vor să îşi acorde timp să aprecieze bucuriile vieţii, ei vor re-crea în timp al atac de cord.

Inima de aur, inima de piatră, inima deschisă, inima neagră, inima iubitoare, inima mare, inima caldă – care este a ta?

STOMACUL digeră toate ideile noi şi experienţele pe care le avem. Ce sau pe cine nu poţi digera? Pe cine ai la fiere? Când sunt probleme cu stomacul, de obicei înseamnă că nu ştim să asimilăm noile experienţe. Ne este frică.

Unii poate îşi mai amintesc când au apărut avioanele. Faptul de a intra într-un tub, care să ne poarte în aer fără pericol era o idee nouă greu de asimilat. La fiecare scaun erau pungi în caz că pasagerului îi era rău şi foarte multă lume le-a folosit. Vărsam în pungă cât mai discret şi stuardesele le colectau. Acum, după atâţia ani pungile sunt tot acolo, dar nimeni nu le mai foloseşte.

ULCERELE sunt frica imensă de a nu fi 'destul de bun'. Ne este teamă că nu suntem destul de buni pentru un părinte, teama de a nu fi destul de bun pentru un şef sau partener. Nu putem digera cine suntem. Ne sfâşiem tăria, încercând să-i mulţumim pe ceilalţi. Nu contează cât de importantă este poziţia noastră, aprecierea noastră de sine este foarte jos. Ne este teamă că ei vor afla acest lucru. Răspunsul aici este **dragostea**. Oamenii care se iubesc şi se aprobă nu fac niciodată

ulcer. Fii bun şi iubitor faţă de copilul din tine şi dă-i tot suportul şi toată încurajarea pe care ţi le-ai dorit când erai mic.

ORGANELE GENITALE reprezintă cea mai feminină parte a unei femeii sau pentru un bărbat masculină, principiul nostru masculin şi feminin. Când nu ne simţim confortabil cu a fi femeie sau bărbat, când ne respingem trupul ca fiind murdar şi păcătos atunci avem probleme cu organele genitale. Foarte rar am cunoscut persoane care au avut părinţi care să vorbească despre organele genitale fără eufenisme. De obicei organele genitale sunt 'acolo jos', care te făceau să crezi că organele genitale erau murdare şi scârboase. Da, toţi am crescut cu crezul că nu este tocmai ceva în regulă între picioarele noastre.

Ceea ce te-a învăţat mama la trei ani despre Dumnezeu persistă în subconştientul tău? Inseamnă că nu ai făcut nimic ca să te eliberezi de acele crezuri. Era acel Dumnezeu mânios şi răzbunător? Ce credea acel Dumnezeu despre sex? Dacă tot mai purtăm cu noi acele sentimente de vinovăţie despre sexualitatea noastră sau despre trupurile noastre, atunci cu siguranţă că vom crea o pedeapsă pentru noi înşine.

Probleme de **VEZICA URINARĂ**, **ANUS**, **VAGIN**, **PROSTATĂ** şi **PENIS** intră toate în aceeaşi categorie. Ele apar din crezuri distorsionate despre trupurile noastre şi despre funcţionarea lor corectă. Fiecare organ în corpul nostru cu funcţiile sale specifice este o expresie magnifică a vieţii. Nu ne gândim la ficatul sau la ochii noştri ca fiind murdare şi păcătoase. De ce am ales să credem acest lucru despre organele noastre genitale? Anusul este la fel de frumos ca şi urechea. Fără el nu am putea să eliminăm ceea ce organismul nu mai are nevoie şi în acest fel am muri foarte repede. Fiecare parte din corpul nostru şi fiecare funcţie a lui sunt normale, naturale şi minunate.

Ce cer clienţilor care vin la mine cu probleme sexuale să se gândească la anusul, penisul sau vaginul lor cu un sentiment de dragoste şi apreciere pentru funcţiile şi frumuseţea lor.

Dacă simţi că vrei să te faci mic şi să te ascunzi sau te iriţi şi te înfurii citind această carte, întrebă-te de ce? Cine te-a învăţat să renegi această parte a corpului tău? Desigur, nu Dumnzeu. Organele sexuale au fost ca fiind partea din corp care să ne dea cea mai mare plăcere. A nega aceasta înseamnă a crea durere şi pedeapsă. Sexul nu numai că este normal, este nemaipomenit şi minunat. Este la fel de normal pentru noi să facem sex aşa cum respirăm sau mâncăm.

Incearcă pentru o clipă să vizualizezi măreţia Universului. Este peste puterea noastră de înţelegere. Nici chiar cei mai buni oameni de ştiinţă cu cel mai bun echipament nu o pot să o măsoare. In acest univers există mai multe galaxii. Intr-una dintre aceste mici galaxii există un soare. In jurul acestuia se învârtesc câteva punctuleţe dintre care se numeşte planeta Pământ. **Imi este foaret greu să cred că imensa, incredibila Inteligenţă care a creat acest Univers este un moş bătrân şezând pe un nor deasupra Planetei Pământ… păzindu-mi organele genitale !**

Cu toate acestea mulți dintre noi am fost educați încă din copilărie să credem acest lucru. Este vital să ne eliberăm de idilele naive, demodate care nu ne sprijină şi nu ne hrănesc spiritual. Susțin cu tărie că până şi conceptul nostru de Dumnezeu poate să fie unul pentru noi şi nu împotriva noastră. Sunt atâtea religii dintre care poţi să alegi. Dacă ai acum o religie care îți spune că eşti un vierme josnic şi un păcătos, schimbă-ți-o. Nu predic acum să alergăm şi să facem sex cu cine apucăm. Ceea ce vreau să spun este că unele din regulile noastre nu au logică şi de aceea aşa de mulți le încalcă şi devin ipocriți.

Dacă îndepărtăm sentimentul de vină sexuală din oameni şi îi învățăm să iubească şi să se respecte pe ei înşişi, automat se vor trata pe ei şi pe ceilalți într-un mod care va fi pentru cel mai mare bine şi cea mai mare bucurie pentru toți. Cauza pentru care avem atâtea probleme cu sexualitatea noastră este ura de sine şi dezgustul față de sine pe care îl avem şi care ne face să îi tratăm rău şi pe cei din jur.

Nu este de ajuns să-i învățăm la şcoală care este mecanica sexualității. Avem nevoie ca la nivel mult mai adânc, să le permitem să-şi aducă aminte că trupurile şi organele lor genitale şi sexualitatea sunt lucruri de care se pot bucura. Cred cu tot sufletul că oamenii care se iubesc pe ei înşişi şi care îşi iubesc trupurile, nu se vor abuza nici pe ei nici pe ceilalți.

Am găsit că problemele de **VEZICĂ URINARĂ** vin în general de la a fi supărat de obicei pe partener. Ceva ce are de-a face cu feminitatea sau masculinitatea noastră, ne supără. Femeile au mai multe probleme cu vezica urinară pentru că ele au tendința de a-şi ascunde durerea.

VAGINITA din nou implică a fi rănit într-o relație romantică de către partener.

PROSTATA la bărbați are mult de a face cu aprecierea de sine şi cu crezul că pe măsură ce îmbătrâneşte, devine mai puțin bărbat.

IMPOTENȚA adaugă frica şi uneori este chiar raportată la duşmănia împotriva unui partener din trecut.

FRIGIDITATEA vine de la frica sau credința că este păcat să te bucuri de trupul tău. Vine de asemni de la dezgustul de sine şi poate fi accentuată de un partener insensibil.

SINDROMUL PRE-MENSTRUAL care a atins proporţii epidemice este în raport cu anunțurile din mass-media. Aceste anunțuri ne bat la cap că trupul femeii trebuie să fie parfumat, curățat, pudrat ca să fie cât de cât acceptabil. In acelaşi timp, femeile îşi dobândesc egalitatea cu bărbații şi sunt bombardate cu idei că procesele feminine nu sunt acceptabile. Toate acestea combinate cu imensele cantități de zahăr consumate în ziua de azi, crează un teren fertil pentru acest sindrom.

Eu cred că **BOLILE VENERICE** reprezintă întotdeauna sentimentul de vinovăție sexuală. Vin de la un simțământ adesea subconştient că nu este frumos să ne exprimăm sexualitatea. Un purtător de boli venerice poate avea mai mulți parteneri, dar numai cei cu un sistem imunitar mental

şi fizic mai slab vor contacta boala. Ca adaos la vechile standarde, în ultimii ani, populaţia heterosexuală a creat o creştere în cazurile de **HERPES GENITAL**. Aceasta este o boală care se întoarce la noi tot timpul ca să ne 'pedepsească' pentru crezul pe care îl avem că 'suntem răi'. Herpesul are tendinţa să apară de câte ori suntem supăraţi emoţional. Acest lucru ne spune deja foarte mult.

Întotdeauna prin tradiţie, bărbaţii au avut sexual mai multe partenere decât femeile şi când se adună bărbaţi cu bărbaţi, va fi bineînţeles mai mult sex. Aceasta nu ar fi o problemă. Unor bărbaţi le place să aibă mai multe partenere, nu atât pentru plăcerea în sine, cât şi pentru a-şi satisface nevoile de auto-apreciere. Nu cred că este nimic rău în a avea mai multe partenere şi a folosi alcoolul ocazional. Dar dacă ne apucăm de chefuri noapte de noapte şi avem nevoie de câteva pertenere pe săptămână ca să ne dovedim valoarea, atunci nu cred că venim dintr-un spaţiu sănătos. Avem nevoie să facem câteva schimbări mentale.

Acesta este un timp pentru vindecare, pentru întregire, nu pentru condamnări. Putem să ne ridicăm deasupra limitărilor din trecut. Suntem cu toţii Divine şi Magnifice expresii ale vieţii. Hai să le revendicăm acum!

COLONUL reprezintă abilitatea noastră de a lăsa să se ducă, de a elimina ceea ce nu trebuie. Organismul uman, fiind în perfect ritm cu curgerea vieţii are nevoie de a o balanţă între a absorbi, a asimila şi a elimina. Numai fricile noastre ne blochează eliberarea de ceea ce este vechi. Chiar şi când sunt constipaţi, oamenii nu sunt de fapt zgârciţi, ei nu au încredere că ve fi vreodată de ajuns. Se ţin agăţaţi de relaţii vechi care le provoacă durere. Le este frică să arunce hainele pe care le ţin în dulap de ani de zile,de frică ca nu cumva să le trebuiască într-o zi. Stau într-un serviciu pe care îl urăsc sau nu îşi acordă nici o plăcere pentru că economisesc pentru zile negre.

Nu scormonim în gunoiul de ieri ca să ne facem prânzul de azi. Invaţă să ai încredere în procesul vieţii şi îţi va da întotdeauna ceea ce ai nevoie.

PICIOARELE ne poartă înainte în viaţă. Probleme la picioare indică adesea o frică de a merge mai departe sau refuzul de a merge într-o anumită direcţie. Fugim cu picioarele, ne târâim picioarele, ne furişăm, suntem cu picioarele în formă de X, călcăm înăuntru şi avem coapse mari şi grase, pline de resentimentele copilăriei. Când nu vrem să facem anumite lucruri, vom avea probleme minore la picioare.

VARICELE reprezintă rămânerea într-o slujbă sau într-un loc pe care îl urâm. Venele îşi pierd abilitatea de a purta prin ele bucuria. Mergi în direcţia pe care o doreşti?

GENUNCHII ca şi gâtul au de a face cu flexibilitatea, numai că ei exprimă supunerea şi mândria, egocentrismul şi încăpăţânarea. Adesea, când inaintăm ne este teamă să ne aplecăm şi devenim inflexibili. Aceasta înţepeneşte încheieturile. Vrem să mergem înainte, dar nu vrem să shimbăm modul nostru de a fi. De aceea genunchii se vindecă foarte încet, aici se implică ego-ul

nostru. Glezna are de asemenea o încheietură, dar dacă se răneşte se vindecă foarte repede. Genunchii iau mai mult timp pentru că aici se implică siguranța de sine şi mândria noastră.

Data viitoare când ai o lovitură la genunchi, întreabă-te unde ai fost încăpățânat, unde ai refuzat să te îndoi? Scapă de încăpățânare şi las-o să se ducă. Viața este o curgere, viața este mişcare şi ca să te simți bine este nevoie să te relaxezi şi să te mişti o dată cu ea. O salcie se îndoaie şi se leagănă şi curge cu vântul şi este întotdeauna grațioasă şi în largul ei cu viața.

LABELE PICIOARELOR au de a face cu înțelegerea noastră despre noi şi despre viață: trecut, prezent şi viitor. Multor bătrâni le este greu să meargă. Ințelegerea lor a fost înfăşurată şi adesea îmbrobodită, ei simt că nu au nicăieri unde să se ducă. Copiii mici se mişcă fericiți, picioarele lor dansează tot timpul. Bătrânii abia îşi târâie picioarele, ca şi cum nu ar fi dornici să se mişte.

PIELEA reprezintă individualitatea noastră. Problemele cu pielea înseamnă în general că ne simțim individualitatea amenințată într-un fel sau altul. Simțim că alții au putere asupra noastră. Avem pielea subțire. Cineva ni se bagă sub piele, ne simțim jupuiți de vii, ni se furnică pielea.

Unul dintre cele mai rapide moduri să te vindeci de afecțiuni ale pielii este să te protejezi şi să te îngrijeşti prin a spune mereu: 'Mă aprob' de câteva sute de ori pe zi. Ia-ți puterea înapoi!

ACCIDENTELE nu sunt accidente. Ca orice altceva în viața noastră, noi le creem. Nu este cum am spune:'Vreau să am un accident', dar avem tipare de gândire care atrag accidente. Unii oameni par să fie 'predispuşi la accidente', iar alții trăiesc o viață întreagă fără o zgârietură. Accidentele sunt expresia mâniei, a supărării. Ele indică frustrarea adunată din cauza neputinței persoane de a avea libertatea de a-şi lua apărarea. Accidentele indică de asemenea revolta împotriva autorităților. Ne enervăm aşa de tare, încât dorim să lovim pe cineva, de fapt noi suntem cei loviți. Când suntem supărați pe noi înşine, când ne simțim vinovați, când simțim nevoia de pedeapsă, un accident este o cale minunată de a rezolva problema.

Pare ca şi cum accidentele nu sunt vina noastră, că noi sunte victime neajutorate ale unui joc al soartei. Un accident ne permite să aşteptăm simpatia şi atenția celorlalți. Rănile noastre sunt curățite şi oblojite şi ele. Adesea stăm în pat pe perioade lungi de timp. Si ne doare. Când aceastã durere apare în organism, ne dă o indicație pentr care aspect al vieții noastre simțim vinovăție. Gradul de distrugere fizică ne spune cât de severă am simțit noi că trebuie să fie sentința şi cât de lungă.

ANOREXIA-BULIMIA înseamnă a-şi nega propria viață, o formă extremă de ură de sine. Mâncarea este hrănirea de la cel mai de jos nivel. De ce să-şi refuzi hrana? De ce vrei să mori? Ce este atât de îngrozitor în viața ta, încât să-ți doreşti să ieşi complet din ea?

Ura de sine este doar ura împotriva unui gând pe care îl ai despre tine însuți. Gândurile pot fi schimbate. Ce este aşa de teribil la tine? Ai fost crescut într-o familie plină de criticism? Ai avut

profesori care te criticau? Nu cumva primele tale învăţături religioase te-au învăţat că 'nu eşti destul de bun' aşa cum eşti? Adesea încercăm să găsim motive 'valide' care să ne explice de ce nu suntem iubiţi şi acceptaţi aşa cum suntem. Din cauza obsesiei modei cu trupurile subţiri sunt multe femei care gândesc: 'Şi aşa nu sunt suficient de bună. Al ce folos?', îşi vor folosi trupul ca punct focal unde să-şi îndrepte ura de sine. La un moment dat ele vor spune: 'Dacă aş fi mai slabă, toţi m-ar iubi'. Dar nu merge nici aşa. Nimic din ce vine din afară nu merge. Dragostea şi acceptarea de sine este secretul.

ARTRITA este o boală ce apare dintr-un îndelungat şi continuu tipar de criticism. In primul rând criticism pentru sine şi apoi criticism pentru alţii. Oamenii cu artrită atrag adesea mult criticism pentru că este tiparul lor să critice. Ei sunt blestemeţi cu 'perfecţionism', nevoia de a fi perfecţi tot timpul, în orice situaţie. Stii pe cineva pe această planetă care să fie perfect? Eu nu! De ce ne punem standarde care spun că trebuie să fim 'Super persoane' ca să ne acceptăm pe noi înşine cât de cât? Este o expresie atât de puternică: 'Nu sunt destul de bun' şi aşa o povară grea de cărat.

ASTM, mai numim şi 'dragoste sufocantă'. Există un sentiment că tu nu ai dreptul să respiri pentru tine însuţi. Copiii astmatici au adeseori o 'conştiinţă supra-dezvoltată'. Ei se simt vinovaţi pentru toate lucrurile care nu merg bine în jurul lor. Ei se simt neînsemnaţi şi 'fără valoare' şi de aceea se simt vinovaţi şi au nevoie de auto-pedepsire. Astmul poate fi vindecat uneori cu 'cure geografice', în special dacă părinţii nu merg cu ei. De obicei, copiii astmatici îşi 'lasă în urmă' boala. Aceasta înseamnă că se duc la şcoală în alt oraş, se căsătoresc sau se mută pur şi simplu de acasă şi boala se dizolvă de la sine. Adesea, mai târziu în viaţă, se va întâmpla ceva care va apărea pe acel buton vechi şi va declanşa un nou astm. Când acest lucru se întâmplă, ei nu răspund cu adevărat circumstanţelor prezente, ci acelora care se întâmplau în copilăria lor.

ARSURI, **TĂIETURI**, **FEBRĂ**, **BĂŞICI** şi **INFLAMAŢII** sunt toate indicaţii ale mâniei pe care o exprimă trupul. Mânia îşi va găsi un mod de exprimare, indiferent cât de tare vom încerca noi să o suprimăm. Aburul care se colectează trebuie să fie eliberat. Ne este teamă că dacă dăm glas mâniei, ne distrugem lumea noastră, dar mânie poate fi eliberată pur şi simplu spunând: 'Sunt mânios sau supărat din această cauză'. **Este adevărat că nu putem spune acest lucru şefului nostru, dar putem să batem pernele să ţipăm cât ne ţine gura în maşină sau pădure, să practicăm un sport.** Acestea sunt căi de a elimina furia fără nici un risc. Oamenii spirituali cred adesea că ei 'nu ar trebui să se mânie'. Este adevărat, toţi lucrăm pentru momentul când nu o să mai dăm vina pe alţii pentru sentimentele noastre, dar până atunci este mai sănătos să recunoşti ceea ce simţi pe moment.

CANCERUL este o boală cauzată de un resentiment foarte adânc, ţinut pentru o perioadă lungă de timp, până când literalmente îţi mănâncă trupul. Se întâmplă ceva în copilărie, care distruge simţul încrederii. Experienţa aceasta nu este niciodată uitată şi individul trăieşte cu un

sentiment de auto-compătimire, fiindu-i greu să dezvolte o relație solią pe termen lung. Din cauza acestui sistem de gândire, viața pare un şir lung de dezamăgiri. Gândirea este pătrunsă de un sentiment de neajutorare, fără speranță şi astfel, devine uşor pentru noi să dăm vina pe alții pentru toate problemele noastre. Oamenii cu cancer sunt de asemenea foarte critici cu ei înşişi. După mine, cheia de a vindeca cancerul este în a învăța să te iubeşti şi să te accepți pe tine însuți.

GREUTATE EXCESIVĂ reprezintă nevoia de protecție. Căutăm protecție pentru a nu fi răniți de criticism, abuz, sexualitate, avansuri sexuale şi de o frică de viață în general. Alege-ți ceea ce ți se potriveşte!

Nu sunt o persoană durdulie, dar în decursul anilor am observat că atunci când mă simt în nesiguranță şi mi-e greu, pun câteva kilograme pe mine. Când amenințarea a trecut, greutatea me revine singură la normal.

A te lupta cu greutatea este o pierdere de timp şi energie. Dietele nu au efect, o dată ce te-ai oprit, reutatea creşte din nou. Iubindu-te şi aprobându-te, având încredere în procesul vieții şi simțindu-te în siguranță pentru că îți cunoşti puterea minții, formează cea mai bună dietă pe care o cunosc. Incepe o dietă pentru gândurile negative şi greutatea ta se va regla singură.

Prea mulți părinți înfundă gura copilului cu multă mâncare, indiferent care ar fi problema. Aceşti copii cresc aduți şi ori de câte ori au o problemă stau în fața frigiderului cu uşa deschisă şi spun: 'Nu ştiu ce vreau'.

DUREREA de orice fel indică vinovăția. Vinovăția caută întotdeauna pedeapsă şi pedeapsa crează durere. Durerea cronică vine de la vinovăția cronică, adesea aşa de adânc îngropată, că nici nu mai suntem coştienți de ea. Vinovăția este o emoție total nefolositoare. Nu face pe nimeni să se simtă mai bine şi nici nu schimbă situația. 'Sentința' ta s-a terminat, aşa că lasă-te să ieşi afară din închisoare. A ierta înseamnă să te dai bătut, să laşi răul să se ducă.

COMOȚIILE CEREBRALE sunt cheaguri de sânge, o congestie în curgerea sângelui în zona creierului, tăind alimentarea cu sânge a creirului. Creierul este computerul corpului. Sângele este bucurie. Venele şi arterele sunt canale ale bucuriei. Totul funcționează sub legea şi sub acțiunea iubirii. In fiecare strop de inteligență din Univers, găsim iubire. Este imposibil să muncim şi să funcționăm bine, fără a simți iubire şi bucurie.

Gândirea negativă încheagă creierul şi nu mai lasă loc curgerii libere şi deschise a bucuriei şi iubirii. Râsul nu poate veni în cascade dacă nu îi este permis să fie liber şi nesăbuit. Este la fel cu iubirea şi bucuria. Viața nu este nemiloasă, decât dacă noi o facem aşa, dacă noi alegem să ne uităm la ea ca şi cum ar fi. Putem să găsim un dezastru total în cea mai mică supărare şi putem să găsim bucurie în cea mai mare tragedie. Depinde numai de noi.

Uneori încercăm să forțăm viața să meargă într-o anumită direcție, deşi nu este în favarea noastră. Uneori ne creem comoții cerebrale ca să forțăm să schimbăm total direcția şi să ne re-evaluăm felul de a trăi.

ÎNȚEPENEALA în corp înseamnă înțepeneală mentală. Frica ne face să ne agățăm de vechi obiceiuri şi ne este greu să fim flexibili. Când gândim că nu este 'decât o cale' de a face ceva, ne trezim adesea înțepeniți. Putem întotdeauna să găsim o alternativă în a face lucrurile. Observă unde anume îți apare înțepeneala, uită-te la lista mea şi îți va arăta unde în mintea ta eşti rigid şi înțepenit.

CHIRURGIA îşi are locul ei. Este bună pentru oase rupte şi accidente şi pentru situații mai presus de abilitatea unui începător să le rezolve. In astfel de condiții este mai uşor să faci operația şi să-ți concentrezi toată puterea mentală de vindecare în a preveni re-crearea acelei condiții.

Tot mai mulți medici îşi întorc fața spre medicina holistică, tratând persoana în întregul ei. Şi totuşi majoritatea doctorilor nu lucrează cu cauza bolii, ei tratează doar simptomele, efectele bolii. Ei fac acest lucru în două moduri: te otrăvesc sau te mutilează. Chirurgii taie şi dacă te duci la un chirurg o să-ți recomande o operație. Dacă te-ai decis pentru o operație pregăteşte-te pentru această experiență astfel încât totul să meargă foarte bine şi uşor, iar tu să te vindeci cât mai rapid cu putiință. Cere-le doctorului şi echipei să coopereze cu tine. Chirurgii şi echipele lor nu îşi dau seama că până şi sub influența anestezicului când sunt adormiți, bolnavii totuşi percep la nivel subconştient ceea ce se întâmplă şi ce se discută în sala de operații.

Clienților mei le recomand întotdeauna să afirme: 'Fiecare mână care mă atinge în spital este o mână vindecătoare şi exprimă dragoste' şi 'Operația ve merge repede şi uşor'. După operație pune-ți muzică relaxantă şi plăcută, cât de mult poți afirma 'Mă vindec rapid, comfortabil şi perfect'. Spune-ți: 'Mă simt tot mai bine pe zi ce trece'.

Dacă poți înregistrează-ți o casetă cu afirmații pozitive. Ia-o cu tine la spital şi ascult-o în timp ce te odihneşti şi te recuperezi. Observă senzațiile, nu durerea. Imaginează-ți dragostea curgând din inima ta prin brațe şi până la mâini. Pune-ți mâinile pe locul ce trebuie vindecat şi spune: 'Te iubesc şi te ajut să te vindeci'.

UMFLAREA înseamnă închegare şi stagnare în gândirea emoțională. Creem situații în care suntem răniți şi apoi ne agățăm de aceste amintiri. Umflarea reprezintă adesea plânsul înnăbuşit, sentimentul de înglodare şi prin în capcană sau dând vina pe alții pentru propriile noastre limitări. Eliberează-te de trecut, lasă-l să se spele. Ia-ți propria putere înapoi. Nu mai insista asupra a ceea ce nu vrei. Lasă-te să pluteşti uşor pe valurile vieții.

TUMORILE sunt creşteri false. O stridie ia un grăunte de nisip şi ca să se protejeze, crează o carapace groasă şi tare în jurul ei. Noi o numim perlă şi gândim că este frumoasă. La fel facem şi noi, luăm o durere veche şi o îngrijim, o curățăm de coajă şi cu timpul avem o tumoare. Eu numesc

acest lucru a derula un film vechi. Cred că motivul pentru care femeile care atâtea tumori în zona uterului este că ele iau o rănire emoţională drept un atac la feminitatea lor şi au grijă de ea să o menţină. Eu îl numesc sindromul: 'El mi-a făcut rău'. Numai că o relaţie se sfâşeşte nu înseamnă că este ceva în neregulă ci noi şi nici nu micşorează valoarea noastră.

Nu este importantă **situaţia care ni se întâmplă**, ci **modalitatea în care reacţionăm** la ea. Toţi suntem 100% responsabili pentru toate experienţele noastre de viaţă. Ce crezuri despre tine însuţi poţi să schimbi ca să atragi nişte comportamente mai iubitoare?

In infinitatea vieţii mele unde sunt, totul este perfect,
întreg şi complet.
Imi recunosc trupul ca pe un prieten bun.
Fiecare celulă în corpul meu are Inteligenţă Divină.
Ascult ceea ce îmi spune şi ştiu că sfatul ei este bun.
Sunt întotdeauna apărat, protejat în mod Divin şi îndrumat.
Aleg să fiu sănătos şi liber.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Cincisprezece
LISTA

‘Sunt sănătos, întreg şi complet’.

Uită-te pe lista care urmează şi observă dacă poţi găsi o corelare între bolile pe care le-ai avut sau pe care le ai şi acum şi cauzele probabile.

Cum poţi folosi lista când ai o problemă fizică?

1. Uită-te la cauza mentală. Vezi dacă aceasta poate fi adevărată pentru tine. Dacă nu stai liniştit şi întreabă-te: ‘Care sunt gândurile din mine care au creat această boală?’

2. Repetă-ţi mereu: ‘vreau să mă eliberez de şablonul din conştiinţa mea care a creat această condiţie’.

3. Repetă-ţi de câteva ori noul şablon de gândire.

4. Consideră că eşti deja în procesul de vindecare.

De câte ori te gândeşti la condiţia respectivă repetă cei 4 paşi.

PROBLEMA	**CAUZE PROBABILE**	**NOUL TIPAR DE GÂNDIRE**
Abcese	Gânduri care fermentează asupra durerilor, dispreţului şi răzbunărilor.	*Ingădui gândurilor mele să fie libere. Trecutul este terminat. Sunt împăcat.*
Accident cerebral (Atac cerebral)	Te dai bătut. Împotrivire. ‘Mai bine mor decât să mă schimb’. Respingere a vieţii.	*Viaţa este schimbare şi eu mă adaptez uşor la nou. Accept viaţa- trecut, prezent şi viitor.*
Accidente	Incapacitatea de a-ţi lua singur	*Eliberez şablonul din mine care a*

	apărarea. Rebeliune împotriva autorităților. Credința în violență.	*creat această situație. Sunt împăcat. Sunt valoros.*
Aciditate (vezi Ucer digestive, probleme de stomac,Ulcere)	Frică. Frică. Frică. Frică acaparatoare.	*Respir liber şi deplin. Sunt în siguranță. Am încredere în procesul vieții.*
Acnee	Ne-acceptare de sine. Te displaci.	*Sunt o expresie Divină a vieții. Mă iubesc şi mă accept chiar aici şi chiar acum.*
Adenomi glandulari (țesut limfatic)	Fricțiuni în familie, certuri. Copil care se simte nedorit, că stă în cale.	*Acest copil este dorit şi binevenit şi iubit cu dragoste adâncă.*
Adicții (dependențe)	Fugi de tine însuți. Frică. Nu ştii cum să iubeşti.	*Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc şi să mă bucur de mine.*
Afte (vezi : Candida,Gura)	Mânie la faptul că ai luat decizi greşită.	*Imi accept cu dragoste deciziile ştiind că sunt liber să mă schimb. Sunt în siuranță.*
Alcoolism	La ce bun ? Sentiment de dezrădăcinare, de vinovăție, de inadecvat. Respingere de sine.	*Trăiesc în momentul prezent. Fiecare clipă este nouă. Aleg să-mi văd propria valoare. Mă iubesc şi mă aprob.*
Halena fetida (Respirație urât mirositoare)	Atitudini degradante, bârfă josnică şi ruşinoasă, gândire prostească.	*Vorbesc cu gentilețe şi iubire. Expir numai bine.*
Alergii	La cine eşti alergic?	*Lumea este bună şi prietenoasă. Sunt în siguranță, ocrotit. Sunt împăcat cu viața.*
Amenoree (vezi probleme menstruale)	Nu doreşti să fii femeie. Te displaci.	*Mă bucur de cine sunt. Sunt o minunată expresie a vieții, plutind perfect în orice moment.*
Amețeală (vertigo)	Zbor, gândire împrăştiată. Refuzul de a te uita.	*Sunt bine centrat şi plin de pace în viață. Este bine pentru mine să fiu în viață şi să fiu vesel.*
Amigdalită (vezi : Durere în gât)	Credința puternică în incapacitatea de a-ți lua singur apărarea şi de a cere ceea ce ți se cuvine.	*Este dreptul meu din naştere să primesc ceea ce am nevoie. Cer acum ceea ce vreau, cu dragoste şi uşurință.*
Amnezie	Frică. A fugi de viață. Inacapacitatea de a-ți lua singur apărarea.	*Inteligența,curajul şi valoarea de sine sunt întotdeauna prezente. Este bine să fii în viață.*
Amorțire (Parestezie)	Te abții de la dragoste şi considerare. Iți laşi mintea să moară.	*Imi împărtăşesc sentimentele şi iubirea. Răspund la iubirea din fiecare persoană.*

Anemie	Atitudinea 'da, dar…'. Lipsa de bu-curie. Frică de viață. Nu te simți destul de bun. Inflexibilitate şi vinovăție.	*Este bine pentru mine să trăiesc bucurie în orice aspect al vieții mele. Iubesc viața.*
Anorexie	Negarea propriei ființe. Frică. Ură de sine şi respingere duse la extrem.	*Este bine să fiu eu. Sunt minunat aşa cum sunt. Aleg să trăiesc. Aleg bucu-ria şi acceptare de sine.*
Anus (vezi hemoroizi)	Punct de eliminare. Teren de eliminare.	*Mă eliberez cu uşurință şi confortabil de tot ceea ce nu mai am nevoie în viață.*
-abces	Mânie în legătură cu ceea ce nu vrei să eliberezi.	*Este bine să te eliberezi. Trupul meu este părăsit numai de acele lucruri de care nu am nevoie.*
-sângerare	Vezi sângerare ano- rectală.	
-fistulă	Eliminare incompletă a gunoiului. A sta agățat de gunoiul trecutului.	*Las cu dragoste să se ducă tot trecutul. Sunt liber. Sunt iubire.*
-mâncărimi (prurit anal)	Sentiment de vinovăție relativ la trecut. Remuşcări.	*Mă iert cu dragoste. Sunt liber.*
-dureri	Vinovăție. Dorința de pedeapsă. Nu sunt destul de bun.	*Trecutul s-a dus şi s-a terminat. Aleg să mă iubesc şi să mă apob în momentul prezent.*
Anxietate	Nu ai încredre în curgerea şi procesul vieții.	*Mă iubesc şi mă aprob şi am încredere în procesul vieții.*
Apatie	Te împotriveşti sentimentelor. Desensibilizarea Eu-lui. Frică.	*Nu este nici un risc în avea sentimente. Mă deschid vieții. Vreau să simt şi să trăiesc viața.*
Apendicită	Frică. Frică de viață. Blocarea afluenței binelui.	*Sunt ocrotit. Mă relaxez şi las viața să curgă cu bucurie.*
Apetit **-excesiv**	Frică. Ai nevoie de protecție. Îți judeci emoțiile.	*Sunt ocrotit. Este bine să simți. Emoțiile mele sunt normale şi acceptabile.*
-pierderea apetitului (anorexia)	Frica. Protejare de sine. Nu ai încredere în viață.	Mă iubesc şi mă aprob. Sunt în siguranță. Viața este ocrotitoare şi veselă.
Arsuri	Mânie. Ardere. Eşti furios.	*Creez numai pace şi armonie în mine însumi şi în mediul meu înconjurător. Merit să mă simt bine.*
Artere	Transportă bucuria vieții.	*Sunt plin de bucurie. Bucuria curge prin mine cu fiecare bătaie a inimii mele.*

Artrita (vezi încheieturi)	Te simți ne-iubit. Criticim. Resentiment.	*Sunt iubire. Aleg acum să mă iubesc şi să mă aprob. Ii văd pe cei din jur cu dragoste.*
-degete artritice	Dorința de a pedepsi. Dai vina pe alții. Te simți victimizat.	*Văd totul cu dragoste şi înțelegere. Îmi pun toate experiențele vieții în lumina dragostei.*
Artrită reumatoidă	Critică ascuțită la adresa autorităților. Te simți oprimat.	*Sunt propria mea autoritate. Mă iubesc şi mă aprob. Viața este bună.*
Astm	Dragoste înăbuşitoare. Inacapacitate de a respira pentru tine însuți. Te simți sugrumat. Plâns oprit, înăbuşit.	*Este bine pentru mine acum să îmi iau responsabilitatea propriei mele vieți. Aleg să fiu liber.*
-astm la bebeluşi şi copii	Frică de viață. Nu doresc să fiu aici.	*Copilul acesta este iubit şi ocrotit. Copi-lul acesta este binevenit şi ne bucurăm de el.*
Atac de apoplexie	Fuga de familie, fuga de sine, fuga de viață.	*Sunt acasă în Univers. Sunt în siguranță şi protejat şi înțeles.*
Atacuri de asfixiere (vezi probleme respiratorii, Hiperventilație)	Frică. Nu ai încredere în procesul veții. Ai rămas blocat în copilărie.	*Este bines să devii adult. Lumea este în siguranță. Sunt ocrotit.*
Ateroscleroză	Rezistență, tensiune. Vederi înguste, înțepenite. Refuz de a vedea binele.	*Sunt total deschis pentru viață şi bucurie. Aleg să văd totul cu dragoste.*
Băşici	Împotrivire. Lipsă de protecție emoțională.	*Merg uşor cu valul vieții şi fiecare nouă experiență. Totul este bine.*
Băşici de febră	'Supurezi' cuvinte mânioase, ți-e frică să le exprimi.	*Creez numai experiențe paşnice pentru că mă iubesc. Totul este bine.*
Bătături	Concepte şi idei întărite (învechite). Frică solidificată.	*Este bine să văd şi să experimentez idei noi şi căi noi. Sunt deschis şi receptiv la bine.*
Bătături la mână sau la picior	Părți de gândire întărite- te ții agățat cu încăpățânare de durerile trecutului.	*Mă mişc înainte, eliberat de trecut. Sunt în siguranță. Sunt bine.*
Bâlbâială	Nesiguranță. Lipsă de exprimare de sine. Nu ți se dă voie să plângi.	*Sunt liber să îmi iau singur apărarea. Sunt în siguranță în propria mea exprimare. Comunic numai dragoste.*
Boala Alzheimer (vezi demență, senilitate)	O dorință să părăseşti planeta. Inacapacitatea să priveşti viața aşa cum este.	*Totul se întâmplă în secvența potrivită timp-spațiu. Acțiunea Divină şi dreaptă se petrece continuu, în fiecare moment.*

Boala Lou Gehrig	Vezi : Scleroză amiotrofică laterală	
Boala lui Addison (vezi probleme adrenale)	Malnutriție emoțională severă. Ură de sine.	*Imi îngrijesc cu dragoste trupul, mintea şi emoțiile.*
Boala lui Bright (vezi Nefrită)	Te simți ca un copil caree nu face 'nimic corect' şi 'nu este destul de bun'. Un ratat. Pierdere.	*Mă iubesc şi mă aprob. Îmi pasă de mine. Sunt total adecvat în orice moment.*
Boala lui Crohn (Enterita regională)	Frică. Ingrijorare. Nu te simți destul de bun.	*Mă iubesc şi mă aprob. Fac totul cât pot eu de bine. Sunt minunat. Sunt împăcat.*
Boala lui Cushing (vezi : probleme adrenale)	Dezechilibru mental. Supraproducție de idei strivitoare. Sentiment de a fi copleşit, zdrobit.	*Imi echilibrez cu dragoste mintea şi trupul. Aleg acum gânduri care mă fac să mă simt bine.*
Boala lui Hodgkin	Autoînvinuire şi o teribilă frică de 'a nu fi destul de bun'. O alergare nebună ca să-ți dovedeşti valoarea, până când sângele nu mai are substanță să reziste. Bucuria vieții este uitată din cauza efortului şi a alergării.	*Sunt perfect fericit să fiu eu. Sunt destul de bun, aşa cum sunt. Mă iubesc şi mă aprob. Sunt bucurie exprimată şi primită.*
Boala lui Huntington	Resentiment pentru a nu fi capabil să îi schimbi pe cei din jur. Lipsă de speranță.	*Las tot controlul în voia Universului. Sunt împăcat cu mine şi cu viața.*
Boala lui Paget	Sentimentul că nu mai există nicio construcție. 'Nimănui nu-i pasă'.	Stiu că sunt sprijinit de viață pe căi mărețe şi glorioase. Viața mă iubeşte şi îi pasă de mine.
Boala lui Parkinson (vezi tremur paralitic)	Frică şi o dorință puternică de a avea control pentru tot şi toți.	*Mă relaxez ştiind că sunt în siguranță. Viața este pentru mine şi am încredere în procesul vieții.*
Boala lui Pfeiffer	Vezi: mononucleoză.	
Boală psihică	Vezi: nebunie.	
Boli ale copilăriei	Credința în calendare, în concepte sociale şi în legi false. Comportare copilăroasă la adulții din jurul lor.	*Acest copil are protecția Divină şi este înconjurat de dragoste. Ii cerem imunitate mentală.*
Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Frică de viitor. Nu te simți în siguranță.	*Vreau să mă schimb şi să evoluez. Creez acum un viitor nou şi sigur.*
Boli venerice (SIDA, Gonorea, Herpes genial, Sifilis)	Vină sexuală. Nevoie de pedeapsă. Crezul că organele genitale sunt murdare sau păcătoase. Abuzul aproapelui.	*Îmi accept cu dragoste şi bucurie sexualitatea şi modul ei de exprimare. Accept numai gânduri care mă susțin şi mă fac să mă simt bine.*
Brațele	Reprezintă capacitatea şi abilitatea de a ține experiențele vieții.	*Imi țin şi întâmpin experiențele de viață cu dragoste, cu uşurință şi bucurie.*

Bronşita (vezi probleme respiratorii)	Atmosfera familială inflamată. Certuri şi ţipete. Câteodată prea tăcută.	*Declar pace şi armonie în interiorul meu şi în jurul meu. Totul este bine.*
Buboi (vezi Furuncule)	Mânie otrăvitoare la adresa unor nedreptăţi personale.	*Las trecutul să se ducă şi îi permit timpului să vindece fiecare aspect al vieţii mele.*
Bulimia	Teroare fără speranţă. Un ciclu nebunesc de îndopare cu şi golire a urii de sine.	*Sunt iubit şi hrănit şi susţinut de însăşi Viaţa. Este bine pentru mine să trăiesc.*
Bursite	Mânie înăbuşită, reprimată. Dorinţa de a bate pe cineva.	*Iubirea te relaxează şi se debarasează de tot ce nu îi este asemănător.*
Cancer	Durere adâncă. Resentiment de lungă durată. Secret ascuns al durerii care mănâncă din tine. Porţi ură. La ce bun?	*Iert şi mă eliberez cu dragoste de trecut. Aleg să-mi umplu lumea mea cu bucurie. Mă iubesc şi mă aprob.*
Candidoză	Te simţi împrăştiat. Multă frustrare şi mânie. Foarte exigent şi neîncre-zător în relaţiile personale. Oameni care ştiu numai să ia.	*Imi dau voie să fiu tot ceea ce pot să fiu şi merit tot ce este mai bun în viaţă. Mă iubesc şi mă apreciez pe mine şi pe cei din jurul meu.*
Cataractă	Incapacitatea să te uiţi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	*Viaţa este eternă şi plină de bucurie. Aştept cu nerăbdare fiecare moment.*
Celulită	Rămâi blocat în dureri ale primei copilării. Rămâi agăţat de obstacole şi piedicile trecutului. Ai dificultăţi să mergi înainte. Frica de a-ţi alege propria direcţie.	*Iert pe toată lumea. Mă iert pe mine însumi. Iert toate experienţele din trecut. Sunt liber.*
Chelire	Frica. Tensiune. Incerci să contro-lezi totul. Nu ai încredere în proce-sul vieţii.	*Sunt în siguranţă. Mă iubesc şi mă aprob. Am încredere în viaţă.*
Cheratita (vezi : probleme cu ochii)	Mânie extremă. Dorinţa să îi loveşti pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	*Îi permit acum dragostei din propria mea inimă să vindece tot ce văd. Aleg pacea. Totul este bine în lumea mea.*
Chist fibros	O credinţă întărită că viaţa n-o să iasă bine pentru tine. 'Vai săracul de mine'.	*Viaţa mă iubeşte şi eu iubesc viaţa. Aleg acum să inhalez în mine viaţa, liber şi în totalitate.*
Chisturi	A derula acelaşi vechi şi dureros film. Întreţii dureri. Creştere falsă.	*Filmele din mintea mea sunt minunate pentru că eu le aleg să le fac aşa. Mă iubesc.*
Circulaţie	Reprezintă abilitatea de a simţi şi exprima emoţiile în mod pozitiv.	*Sunt liber să fac să circule dragostea şi bucuria în orice parte a propriei mele lumi. Imi iubesc viaţa.*

Cistită	Vezi : probleme cu vezica urinară, infecție urinară.	
Ciupercă vaginală (vezi: Candida)	Renegarea propriilor necesități. Nu te autosusții.	*Aleg acum să mă sprijin şi să mă support într-un mod iubitor şi vesel.*
Coapsele	Poartă trupul în perfect echilibru. Forța majoră în mişcare înainte.	*Hip, hip, Uraaaaaaa - este bucurie în fiecare zi.*
-probleme	Frica de a merge înainte îndecizii mari, importante. Nimic către care să mergi înainte, să speri.	*Sunt într-un echilibru perfect. Mă mişc înainte în viață cu uşurință şi cu veselie, la orice vârstă.*
Coatele (vezi: încheieturi)	Reprezintă schimbarea direcției şi acceptarea de noi experiențe.	*Alunec uşor cu noile experiențe, noile direcții şi schimbări.*
Colesterol (ateroscleroză)	Infundarea canalelor bucuriei. Frică de a accepta bucuria.	*Aleg să iubesc viața. Canalele mele de bucurie sunt larg deschise. Este bine să primeşti.*
Colici	Iritare mentală, nerăbdare, enervare.	*Copilul acesta răspunde numai la dragoste şi la gânduri de iubire. Totul este pace.*
Colită (vezi: colon, intestine, colon cu mucus, colită spastică)	Nesiguranță. Reprezintă uşurința cu care laşi să se ducă ceea ce s-a sfârşit.	*Sunt parte din ritmul şi curgerea perfectă a vieții. Totul este în ordinea perfectă, Divină.*
Colită spastică	Frică de a te elibera. Nesiguranță.	*Este bine pentru mine să trăiesc. Viața îmi va da totdeauna ceeace am nevoie. Totul este bine.*
Coloană vertebrală	Suport flexibil al vieții.	*Sunt sprijinit şi susținut în viață.*
Colon	Frică de a lăsa să se ducă. Rămâi agățat în trecut.	*Las cu uşurință să plece ceea ce nu îmi mai este de nici un folos. Trecutul s-a dus şi eu sunt liber.*
Colon cu mucus	Straturi depuse de gânduri vechi şi confuze, care blochează canalul eliminării. Te bălăceşti în nămolul cleios al trecutului.	*Eliberez şi dizolv trecutul. Am o gândire clară. Trăiesc în prezent, în pace şi bucurie.*
Comă	Frică. A fugi de ceva sau cineva.	*Te înconjurăm cu protecție şi iubire. Creem un spațiu de vindecare pentru tine. Tu eşti iubire.*
Comedoane	Mici explozii de mânie.	*Imi calmez gândurile şi sunt senin.*
Conjunctivită	Mânie şi frustrare la ceea ce te uiți în viață.	*Văd cu ochii iubirii. Există o soluție armonioasă şi acum o accept.*
Constipație	Refuzul de a se debarasa de idei învechite. Blocat în trecut. Uneori, în zgârcenie.	*In timp ce las trecutul să plece, noul, proaspăt şi vital vine la mine. Ii permit vieții să curgă prin mine.*
Coşuri (vezi : comedoane)	Mici erupții de mânie.	*Imi calmez gândurile şi sunt senin.*
Crampa scriitorului	Mânie şi frustrare la nedreptățile	*Aleg acum să creez o viață care să fie*

(vezi încheietura mâinii)	aparente al vieții.	*veselă şi abundentă. Sunt relaxat.*
Crampe	Tensiune. Frică. Te apuci cu amândouă mâinile şi nu dai drumul.	*Mă relaxez şi dau voie minții mele să fie în pace.*
Crampe abdominale	Frică. Oprirea procesului.	*Am încredere în procesul vieții.*
Crampe de la gaze	Incleştare. Frică. Idei nedigerate.	*Mă relaxes şi las viața să curgă prin mine cu uşurință.*
Creier	Reprezintă computerul, panoul de comandă.	*Eu sunt operatorul iubitor al minții mele.*
-tumoare	Cazuri computerizate greşit. Încăpățânare. Refuzul de a schimba şabloane vechi.	*Este uşor pentru mine să reprogramez computerul minții mele. Toată viața este schimbare şi mintea mea se reînnoieşte continuu.*
Curbarea coloanei verte-brale (vezi: scolioză, lordoză)	Incapacitatea de a aluneca împreună cu suportul vieții. Frică şi încercarea de a rămâne agățat în idei învechite. Nu ai încredere în viață. Lipsa de integritate. Lipsa de curaj al convingerii.	*Mă eliberez de toate fricile. Acum am încredere în procesul vieții. Ştiu că viața este pentru mine. Stau drept şi mândru, cu dragoste.*
Degetele	Reprezintă detaliile vieții.	*Sunt împăcat cu detaliile vieții.*
-degetul mare	Reprezintă intelectul şi îngrijorarea.	*Mintea mea este liniştită.*
-arătătorul	Reprezintă Ego-ul şi frica.	*Sunt în siguranță.*
-degetul mijlociu	Reprezintă mânia şi sexualitatea.	*Sunt comfortabil cu sexualitatea mea.*
-inelarul	Reprezintă uniunea şi doliul, suferința.	*Sunt împăcat şi iubitor.*
-degetul mic	Reprezintă familia şi aparențele.	*Sunt eu însumi cu familia vieții.*
-degetele de la picioare	Reprezintă detaliile viitorului.	*Toate detaliile se reglementează de la sine.*
Demența (vezi :senilitate, Alzheimer)	Un refuz de a privi lumea în față aşa cum este ea. Mânie şi lipsă de spe-ranță.	*Sunt în locul cel mai potrivit pentru mine şi sunt în siguranță în orice moment.*
Depresie	Mânie pe care simți că nu ai dreptul să o ai. Fără speranță.	*Merg acum mai departe cu limitele şi fricile celorlalți.*
Diabet	A tânji după ceea ce ar fi putut să fie. O mare nevoie de a avea control. Tristețe adâncă. Nu a mai rămas nici un pic de dulceață.	*Momentul acesta este umplut cu bucurie. Aleg acum să trăiesc dulceața zilei de azi.*
Dinții	Reprezintă deciziile	
- probleme (vezi : tratament de canal)	Indecizie de lungă durată. Incapacitatea de analiza logic o	*Imi iau deciziile bazat pe principiul adevărului şi sunt liniştit, ştiind că*

	idee şi de a lua o decizie.	*numai acțiunea potrivită se petrece în viața mea.*
Discopatie(deplasare de disc)	Simți că viața nu te sprijină, nu te susține. Nedecis.	*Viața îmi susține toate gândurile, de aceea mă iubesc şi mă aprob. Totul este bine.*
Dismenoree	Mânie împotriva propriei persoa-ne. Ură împotriva trupului sau împotriva femeilor.	*Imi iubesc trupul. Mă iubesc. Îmi iubesc toate ciclurile. Totul este bine.*
Distrofie musculară	'Nu merită să devin adult'.	*Merg mai departe de limitările părinților mei. Sunt liber să fiu celmai bun'eu' care pot fi.*
Dizenterie	Frică şi mânie intensă.	*Creez pace în mintea mea, iar trupul meu reflectă acest lucru.*
-amoebiană	Credința că toți sunt puşi să te ata-ce, îți vor răul.	*Eu sunt puterea şi autoritatea în lumea mea.*
-bacilară	Opresiune şi lipsă de speranță.	*Sunt plin de viață şi energie şi de bucuria de a trăi.*
Dârdâială, fiori reci	Contracție mentală, te tregi la o parte şi te interiorizezi. Dorință de retregere. Lăsați-mă în pace !	*Sunt protejat şi în siguranță în orice moment. Dragostea mă înconjoară şi mă protejează. Totul este bine.*
Durere	Vinovăție. Vinovăția caută întot-deauna pedeapsă.	*Mă iubesc şi mă aprob. Mă văd pe mine şi ceea ce fac cu ochii iubirii. Sunt în siguranță.*
Dureri de cap (vezi : migrene)	Invalidarea propriei persoane. Autocritică. Frică.	*Eliberez trecutul cu dragoste. Ei sunt liberi şi eu sunt liberi. Totul este bine acum în inima mea.*
Durere în gât (vezi : amigdalită)	Tii în tine cuvinte mânioase. Nu te simți în stare să te exprimi.	*Mă eliberez de toate restricțiile şi sunt liber să fiu eu.*
Durere, junghiuri	Tânjeşti după dragoste. Tânjeşti după o îmbrățişare.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt iubitor şi demn de iubit.*
Eczemă	Antagonism care îți ia respirația. Erupții mentale.	*Pacea şi armonia, dragostea şi bucuria sălăşluiesc în mine şi mă înconjoară. Sunt protejat şi în siguranță.*
Edem (vezi: reține-rea lichidelor, umflare)	Ce sau pe cine nu laşi să se ducă?	*De bună voie las trecutul să se ducă. Este bine pentru mine să mă eliberez. Acum sunt liber.*
Emfizem (pulmonar)	Frica de a absorbi viața. Nu meriți să trăieşti.	*Este dreptul meu din naştere să trăiesc liber şi din plin. Iubesc viața. Mă*

		iubesc.
Encefalomielită mialgică	Vezi : Virusul Epstein-Barr	
Endometrioză	Nesiguranță, dezamăgire şi frustrare. Inlocuieşti iubirea de sine cu zahăr. Oameni care dau vina pe ceilalți.	*Sunt în acelaşi timp puternică şi atractivă. Este minunat să fii femeie. Mă iubesc şi mă simt împlinită.*
Enuresis	Vezi : udarea patului	
Epilepsie	Simțul persecuției. Repingerea vieții. Un sentiment de chinuire şi de zbatere. Autoviolență.	*Aleg să văd viața ca fiind eternă şi veselă. Sunt veşnic şi vesel şi sunt împăcat.*
Excrescențe	Hrăneşti şi întreții durerile vechi. Clădeşti resentimente.	*Mă relaxez şi-mi cunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viața este uşoară şi veselă.*
Exoftalmie	Vezi. Probleme cu ochii	
Fața	Reprezintă ceea ce arătăm lumii.	*Este bine să fiu eu. Exprim ceea ce sunt.*
- linii descendente	Linii descendente pe față, vin de la gânduri descendente din minte. Resentiment împotriva vieții.	*Exprim bucuria de a trăi şi îmi permit să mă bucur din plin de fiecare moment al fiecărei zi. Devin din nou tânăr.*
Febră	Mânie. Ardere.	*Sunt expresia răcoroasă şi calmă păcii şi dragostei.*
Fesele	Reprezintă putere. Fesele moi pierderea puterii.	*Imi folosesc puterea cu înțelepciune. Sunt puternic. Mă simt în siguranță. Totul este bine.*
Ficatul	Locul mâniei, a furiei şi a emoțiilor primitive.	*Dragoste şi pace şi bucurie este tot ce ştiu.*
-probleme (vezi : hepatita)	A te plânge a devenit cronic. Găseşti tot timpul nod în papură şi foloseşti asta ca să te înşeli pe tine însuți. Te simți rău.	*Aleg să trăiesc printr-un mediu deschis în inima mea. Caut dragostea şi o găsesc peste tot.*
Fierea	Melancolie, proastă dispoziție, ură, duşmănie, obsesii. Eşti obsedat de diverse lucruri.	*Mă iubesc şi mă aprob. Am încredere în procesul vieții ca mă ajută. Sunt în siguranță. Totul este bine.*
Fistulă (buboi)	Frică. Blocaj în procesul de eliberare.	*Sunt în siguranță. Am încredere totală în procesul vieții. Viața este pentru mine.*
Flatulență	Vezi. Crampe de gaze	
Flebită	Mânie şi frustrare. Dai vina pe	*Bucuria curge liberă prin mine acum*

	alții pentru limitarea şi lipsa de bucurie din viața ta.	*şi sunt împăcat cu viața.*
Fluierul piciorului (tibia)	Clasificarea idealurilor. Fluierele picioarelor reprezintă standardul de viață.	*Trăiesc la cele mai înalte standarde cu dragoste şi bucurie.*
Fracturi	Vezi. Probleme osoase.	
Frigiditate	Frică. Renegarea plăcerii. Credința că sexul este păcat. Partener insensibil. Frică de tată.	*Este bine să mă bucur de propriul corp. Mă bucur de a fi femeie.*
Furuncule	Mânie. Fierbere. Clocotire.	*Exprim dragoste şi bucuri şi sunt împăcat.*
Gangrenă	Morbiditate mentală. Inecarea bucuriei cu gânduri otrăvitoare.	*Aleg acum gânduri armonioase şi las bucuria să curgă liberă prin mine.*
Gastrită	Incertitudine prelungită. Sentiment de pierire, de sfârşit.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt în siguranță.*
Gălbinare	Prejudiciu intern şi extern. Gândire dezechilibrată.	*Simt toleranță, compasiune şi dragoste pentru toți, inclusive pentru mine.*
Genunchii (vezi : încheieturi)	Reprezintă mândria şi ego-ul.	*Sunt flexibil şi curgător.*
-probleme	Ego încăpățânat şi mândru. Incapacitatea de a te îndoi. Frică. Inflexibilitate. Nu cedezi.	*Iertare. Înțelegere. Compasiune. Mă aplec şi curg cu uşurință şi totul este bine.*
Gingii sângerânde	Lipsă de bucurie în deciziile luate în viață.	*Am încredere că întotdeauna se petrece acțiunea potivită în viața mea. Sunt împăcat.*
-probleme cu gingiile	Incapacitatea de a-ți susține deciziile. Viață fără țintă, fără conținut.	*Sunt o persoană decisivă. Imi duc deciziile până la capăt şi mă susțin cu dragoste.*
Gât (interior)	Calea exprimării. Canal de creativitate.	*Îmi deschid inima şi cânt bucuriile iubirii.*
-probleme(vezi: durere în gât)	Incapacitatea să-ți iei singur apărarea, să-ți spui părerea. Mânie înghițită. Creativitate sugrumată. Refuz să te schimbi.	*Nu este nici o problemă dacă fac gălăgie. Mă exprim liber şi cu bucurie. Imi iau apărarea cu uşurință. Imi exprim creativitatea. Vreau să mă schimb.*
Gât înțepenit	Incăpățânare de neînduplecat. Catâr.	*Este bine să vezi alte puncte de vedere.*
Gâtul (partea cervicală)	Reprezintă flexibilitatea. Abilitatea de a vedea ce se întâmplă la spate.	*Sunt împăcat cu viața.*
-probleme	Refuzul de a vedea şi alte părți ale	*Văd toate părțile unei probleme cu*

	problemei. Incăpățânare, inflexi-bilitate.	*flexibilitate şi uşurință. Sunt nenumărate căi de a vedea şi de a face lucrurile. Sunt în siguranță.*
Glanda pituitară	Reprezintă centrul controlului.	*Mintea şi trupul meu sunt perfect în echilibru. Imi controlez gândurile.*
Glandele	Reprezintă centre de staționare. Activitate care porneşte automat.	*Sunt puterea creatoare din lumea mea.*
-probleme	Distribuire sărăcăcioasă a ideilor de tip 'zis şi făcut'.	*Am toate ideile Divine şi activitatea de care am nevoie. Mă mişc chiar acum înainte.*
-febra glandulară	Vezi : mononucleoză	
Glezne	Gleznele reprezintă abilitatea de a primi plăcerile.	*Merit să mă bucur de viață. Accept toate plăcerile pe care le oferă viața.*
Globus histeicus	Vezi : nodul în gât	
Gonorea (vezi. Boli venerice)	Nevoia de pedeapsă pentru a fi o persoană rea.	*Imi iubesc trupul. Îmi iubesc sexuali-tatea. Mă iubesc.*
Grăsimea (vezi : supraponderal)	Sensibilitate exagerată. Adesea reprezintă frică şi nevoie de protecție. Frica poate fi un ecran pentru mânie ascunsă şi împo-trivirea de ierta.	*Sunt protejat de dragostea Divină. Sunt întotdeauna apărat şi în siguranță. Vreau să evoluez şi să devin respon-sabil pentru întreaga mea viață aşa cum o vreau eu să fie. Sunt în si-guranță.*
-brațele	Mânie pentru iubirea care ți-a fost refuzată.	*Nu este nici un risc pentru mine să creez toată dragostea pe care o vreau.*
-burta	Mânie pentru că ți-a fost refuzată hrănirea.	*Mă hrănesc cu hrană spirituală şi sunt satisfăcut şi liber.*
-şoldurile	Hălci de mânie încăpânată împo-tiva părinților.	*Vreau să iert trecutul. Nu este nici un risc pentru mine să trec de limitările părinților mei.*
-coapsele	Mânie din copilărie, împachetată. Adesea furie împotriva tatălui.	*Imi văd tatăl ca pe un copil lipsit de iubire şi iert cu uşurință. Suntem amândoi liberi.*
Greața, amețeala	Frică. Respingerea unei idei sau a unei experiențe de viață.	*Sunt în siguranță. Am încredere în procesul vieții, că îmi aduce numai bine.*
Gripa	Vezi : febră.	
Gura	Reprezintă ingerarea ideilor noi şi a hranei.	*Mă hrănesc cu iubire.*
-probleme	Păreri fixe. Minte îngustă. Incapa-citatea de a ingera idei noi.	*Primesc cu un bun venit ideile şi con-ceptele noi şi le pregătesc pentru di-gestie şi asimilare.*

Guşa (Boala Basedow)	Ura de a fi abuzat. Victimă. Te simţi zădărnicit de viaţă. Ne-împlinit.	*Eu sunt putera şi autoritatea în viaţa mea. Sunt liber să fiu eu însumi.*
Guta	Nevoia de a domina. Nerăbdare, mânie.	*Sunt protejat şi în siguranţă. Sunt împăcat cu mine însumi şi cu cei din jur.*
Guturai alergic (vezi : alergii)	Congestie emoţională. Frică de calendar. Credinţa în persecuţie. Vinovăţie.	*Sunt una cu ÎNTREGUL VIEŢII. Sunt în siguranţă în orice moment.*
Hematochezia	Vezi : sângerare anorectată	
Hemoroizi (vezi : anus)	Frică de termene de predare. Furie împotriva trecutului. Ti-e fică să te echilibezi. Simţi că nu eşti lăsat în pace.	*Mă eliberez de tot ceeace nu este asemănător iubirii. Este timp şi spaţiu pentru tot ceea ce vreau să fac.*
Hepatita (vezi probleme la ficat)	Impotrivire la schimbare. Frică. Mânie. Ură. Ficatul este lăcaşul urii şi a furiei.	*Mintea mea este curăţită şi liberă. Părăsesc trecutul şi mă mut din nou. Totul este bine.*
Hernia	Relaţii personale rupte. Efort, sâcâială. Expresie creatoare incorectă.	*Mintea mea este gentilă şi armonioasă. Mă iubesc şi mă aprob. Sunt liber să fiu eu însumi.*
Herpes genital	Credinţa masivă în vinovăţia sexuală şi nevoia de pedeapsă. Ruşine publică. Credinţa într-un Dumnezeu care pedepseşte. Respingerea organelor genitale.	*Conceptual meu despre Dumnezeu mă sprijină, îmi dă suport. Sunt normal şi natural. Mă bucur de sexualitatea mea şi de trupul meu. Sunt minunat.*
Herpes simplex (băşici de febră)	Arzi să fii sarcastic, să muşti. Cuvinte amare rămase nerostite.	*Gândesc şi vorbesc numai vorbe de iubire. Sunt împăcat cu viaţa.*
Herpes ulcerat	'Supurezi' cuvinte pe care buzele nu le lasă să iasă. Dai vina pe alţii.	*Creez numai experienţede viaţă feri-cite în lumea mea iubitoare.*
Hiperactivitate	Frică. Te simţi sub presiune şi înnebunit.	*Sunt în siguranţă. Toată presiunea se dizolvă. SUNT destul de bun.*
Hiperglicemie	Vezi. Diabet	
Hipermetropie	Vezi : probleme la ochi	
Hipertensiune	Vezi : probleme cu sângele	
Hipertiroidism	Furie împotriva faptului că ai fost dat la o parte.	*Sunt în centrul vieţii şi mă aprob pe mine şi tot ceea ce văd.*
Hiperventilaţie (vezi. Atacuri de panică, probleme respiratorii)	Frică. Impotrivire la schimbare. Nu ai încredere în proces.	*Sunt în siguranţă oriunde în Univers. Mă iubesc şi am încredere în procesul vieţii.*
Hipoglicemie	Copleşit de necazurile vieţii. La ce bun?	*Aleg acum să-mi fac viaţa uşoară şi veselă.*

Hipotiroidism	Te dai bătut. Te simţi reprimat, sugrumat, fără speranţă.	*Creez o viaţă nouă, cu reguli noi care mă susţine în totalitate.*
Hirsutism	Mânie acoperită. Pătura folosită este de obicei frică. Dorinţa de a da vina pe alţii. Adesea este un refuz de a avea grijă de tine însuţi.	*Imi sunt mie însumi un părinte iubitor. Sunt acoperit cu dragoste şi aprobare. Nu este nici un risc pentru mine să arăt cine sunt.*
Impotenţă	Presiune sexuală, tensiune, vino-văţie. Crezuri sociale. Duşmănie împotriva unui partener din trecut. Frică de mamă.	*Permit acum cu toată puterea principiului meu sexual să opereze cu uşurinţă şi bucurie.*
Incontinenţă	Revăsare emoţională. Ani de zile în care ai ţinut emoţiile sub con-trol.	*Vreau să simt. Nu este niciun risc pentru mine să-mi exprim emoţiile. Mă iubesc.*
Incurabil	Nu poate fi vindecat în acest moment prin mijloace exterioare. Trebuie să mergem la 'interior' ca să activăm vindecarea. A venit de niciunde şi se întoarce în nici-unde.	*Miracole se întâmplă în fiecare zi. Mă duc în interiorul meu să dizolv tiparul care a creat aceasta şi accept acum o vindecare Divină şi aşa este!*
Indigestie	Frică instinctivă, oroare, anxietate. Gemi de groază.	*Diger şi asimilez toate noile experienţe cu pace şi bucurie.*
Infarct miocardic	Vezi. Atac de cord	
Infecţie (vezi infecţie virală)	Iritare, mânie, enervare	*Aleg să fiu împăcat şi armonios.*
Infecţie virală (vezi : amigdalită)	Frică. Emoţii sugrumate. Creativitate înăbuşită.	*Binele meu curge acum singur. Exprim idei Divine. Sunt împăcat.*
Infecţie urinară	Supărat. De obicei pe sexul opus sau pe un iubit/ iubită. Dai vina pe alţii.	*Mă eliberez de tiparul din conştiinţa mea care a creat această condiţie. Vreau să mă schimb. Mă iubesc şi mă aprob.*
Infecţii virale	Lipsă de bucurie care curge prin viaţă. Amărăciune.	*Cu dragoste îi permit bucuriei să curgă liberă pin viaţa mea.*
Inflamaţie	Frică. Vezi roşu. Gândire inflamată.	*Gândirea mea este în pace, calmă şi centrată.*
Inflamaţii, iritaţii	Mânie neexprimată, care se înră-dăcinează.	*Imi exprim emoţiile pe căi vesele şi pozitive.*
Influenza (gripă)	Răspuns dat unor grupuri (mase) negative şi unor crezuri. Frică. Credinţa în statistici.	*Sunt mai presus de crezurile unor grupuri sau de calendar. Sunt liber de orice congestie şi inflenţă.*
Inima (vezi : sângele)	Reprezintă centrul iubirii şi al securităţii.	*Inima mea bate în ritmul dragostei.*
-probleme	Probleme emoţionale de lungă	*Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu*

	durată. Lipsă de bucurie. Inchistarea inimii. Credință în efort şi stres.	*dragoste bucuriei să curgă prin mintea mea, prin trupul meu şi prin experiența mea de viață.*
-atac de cord	Stoarcerea ultimei picături de bucurie din inimă, în favoarea banilor, a poziției etc.	*Aduc bucuria înapoi în entrul inimii mele. Exprim dragoste pentru toți.*
Insomnia	Frică. Nu ai încredre în procesul vieții. Vinovăție.	*Las cu dragoste ziua să se ducă şi alunec într-un somn liniştit, ştiind că ziua de mâine va avea grijă de ea însăşi.*
Intestine (vezi : intestinul gros, colon)	Asimilare. Absorbție. Eliminare cu uşurință.	*Asimilez şi absorb cu uşurință tot ceea ce am nevoie să ştiu şi elimin cu bucurie trecutul.*
Intestinul gros	Reprezintă eliminarea resturilor.	*Este uşor să te debarasezi.*
-probleme	Frica de a te debarasa de ceea ce este vechi şi nu mai este necesar.	*Mă debarasez de vechi cu libertate şi uşurință şi îi spun noului cu bucurie, 'bine ai venit'.*
Intoxicație alimentară	Permiți altora să ia controlul. Te simți fără apărare.	*Am tăria, puterea şi abilitatea să diger tot ceea ce vine în calea mea.*
'ita' boli terminate în 'ita'	Mânie şi frustrare legate de nişte condiții la care te uiți în propria mea viață.	*Vreau să-mi schimb toate tiparele de criticism. Mă iubesc şi mă aprob.*
Incheietura mâinii	Reprezintă mişcare şi uşurință.	*Trec prin toate experiențele de viață cu înțelepciune, cu dragoste şi cu uşurință.*
Incheieturile (artrita, coate, genunchi, umeri)	Reprezintă schimbări de direcție în viață şi uşurința cu care se fac aceste schimbări.	*Alunec uşor cu schimbarea. Viața mea este îndrumată în mod Divin şi merg întotdeauna către cea mai bună direcție.*
Incheieturi scrântite (entorse)	Mânie şi împotrivire. Nu vrei să te mişti într-o singură direcție în viață.	*Am încredere că procesul vieții mă duce întotdeauna spre binele meu cel mai înalt. Sunt împăcat.*
Ințepeneală	Gândire rigidă, înțepenită.	*Sunt suficient de ocrotit, ca să-mi permit să am o minte flexibilă.*
Labele picioarelor	Reprezintă înțelegerea noastră despre noi înşine, despre viață, despre ceilalți.	*Ințelegerea mea este clară şi vreau să mă schimb cu timpurile. Sunt în siguranță.*
-probleme cu labele picioarelor	Frica de viitor şi de a nu păşi înainte în viață.	*Mă mişc înainte în viață cu bucurie şi cu uşurință.*
Laringită (bronşită)	Aşa de mânios, că nu poți vorbi.	*Sunt liber să cer ceea ce doresc. Nu*

	Frica de a-ți spune părerea. Resentiment împotriva autorității.	*este nici un risc să mă exprim. Sunt împăcat.*
Lepra	Incapacitatea totală de a confrunta viața. O credință de lungă durată în a nu fi destul de bun sau destul de curat.	*Mă ridic deasupra oricăror limitări. Sunt îndrumat şi inspirit în mod Divin. Dragostea vindecă viața cu tot ce cuprinde ea.*
Leşinul (atac vasovagal)	Frică. Nu poți rezista. Scurt circuit.	*Am puterea şi rezistența şi cunoştințele să confrunt orice în viață.*
Leucemia (probleme cu sângele)	Omori inspirația în mod brutal. La ce bun ?	*Depăşesc limitările din trecut în libertatea momentului de acum. Este bine să fiu eu.*
Leucoree	O credință că femeile sunt lipsite de putere asupra sexului opus. Mânie adresată unui partener.	*Imi creez toate experiențele de viață. Eu sunt puterea. Mă bucur de feminitatea mea. Sunt liberă.*
Limba	Reprezintă abilitatea de a gusta cu bucurie din plăcerile vieții.	*Mă bucur de toată dărnicia îmbelşugată a vieții mele.*
Lovituri (tăieturi, răni)	Mânie împotriva propriei persoane. Sentiment de vinovăție.	*Imi eliberez acum mânia pe căi pozitive. Imi iubesc şi apreciez propria persoană.*
Lupus	O renunțare. Te dai bătut. Mai bine mori decât să-ți iei propria apărare. Mânie şi pedeapsă.	*Imi iau apărare cu libertate şi cu uşurință. Imi cer înapoi putere. Mă iubesc şi mă aprob. Sunt liber şi în siguranță.*
Malaria	Dezechilibrat total cu natura şi cu viața.	*Sunt unit şi echilibrat cu tot ce este viața. Sunt în siguranță.*
Mandibula blocată	Mânie. Dorința de a controla şi de a domina. Refuzul de a exprima sentimente.	*Am încredere în procesul vieții. Cer cu uşurință cee ce doresc. Viața mă susține.*
Mastita	Vezi : probleme cu sânii	
Matoidita	Mânie şi frustrare. Dorința de a nu auzi ceea ce se petrece. De obicei se întâlneşte la copii. Frica infectează înțelegerea.	*Pacea Divină şi armonia sălăsluieşte îmi mine şi mă înconjoară. Sunt o oază de pace, dragoste şi bucurie.*
Măseaua de minte (ieşită)	Nu-ți acorzi spațiul mental să creezi o fundație puternică.	*Îmi deschid conştiința la expansiunea vieții. Este suficient spațiu pentru mine să cresc şi să mă schimb.*
Mellitus	Vezi : diabet	
Meningită spirală	Gândire inflamată de mânie şi împotriva viații.	*Ii eliberez pe toți de orice vină şi accept pacea şi veselia vieții.*

Menopauză	Frica de a nu fi dorită. Frica de îmbătrânire. Auto-respingere. Nu eşti destul de bine.	*Sunt echilibrată şi împăcată în toate schimbările ciclurilor şi îmi binecuvântez trupul cu dragoste.*
Menstruație	Respingerea feminității. Vinovăție, frică. Credința că organele sexuale sunt păcătoase sau murdare.	*Imi accept întreaga putere ca femeie şi accept toate procesele corpului meu ca fiind normale şi naturale. Mă iubesc şi mă aprob.*
Micoza cutată	Ii laşi pe alții să-ți intre sub piele. Nu te simți destul de bun sau de curat.	*Mă iubesc şi mă aprob. Nici o persoană şi nici un lucru nu au putere asupra mea.*
Micoza plantară	Frustrarea de a nu fi acceptat. Incapacitatea de a merge înainte cu uşurință.	*Mă iubesc şi mă aprob. Imi dau permisiunea de a merge mai departe. Este bine să mă mişc.*
Migrene	Neplăcerea de a fi condus. Te împotriveşti curgerii înainte a vieții. Frica sexuală. (poate fi eliberată de obicei prin masturbare)	*Mă relaxez în curgerea vieții şi las viața să îmi dea tot ceea ce am nevoie, în mod confortabil şi cu uşurință. Viața este pentru mine.*
Miopia	Vezi : probleme cu ochii	
Miros corporal	Frica. Nu îți place de tine. Frica de alții.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt protejat.*
Mâinile	Tin şi mânuiesc. Strâg şi înhață. Apucă şi dau drumul. Mângâie. Ciupesc. Toate căile de confrunta şi trata experiențele vieții.	*Aleg să confrunt toate experiențele mele de viață cu dragoste,cu bucurie şi uşurință.*
Mâncărime (vezi : urticarie)	Iritare din cauza întârzierilor. Un mod copilăresc de a trage atenția.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt împăcat cu procesul vieții.*
Mâncărimi (vezi : prurit)	Dorințele care merg împotriva vântului. Nesatisfăcut. Remuşcare. Mâncărime care să iasă afară sau să fugă departe.	*Sunt îmăcat exact acolo unde sunt. Îmi accept binele, ştiind că toate nevoile şi dorințele mi se vor îndeplini.*
Moarte	Reprezintă părăsirea filmului vieții.	*Mă duc mai departe cu bucurie, către noi nivele de experiență.*
Mononucleoză	Mânie pentru că nu primeşti dragoste şi apreciere. Nu te mai îngrijeşi pe tine.	*Mă iubesc, mă apreciez şi am grijă de mine. Este sufficient de bine aşa cum sunt.*
Monturi	Lipsa de bucurie în experiențele vieții.	*Alerg cu bucurie în întâmpinarea minunatelor experiențe ale vieții.*
Muşcături	Frica. Deschis la orice jicnire.	*Mă iert şi mă iubesc acum şi întotdeauna.*
-de animale	Mânie întoarsă pe dinăuntru.	*Sunt liber.*

	Nevoie de pedeapsă.	
-de insecte	Sentiment de vinovăție pentru lucruri neînsemnate.	*M-am elibarat de toate iritările. Totul este bine.*
Muşchii	Arată rezistența la experiențele noi. Reprezintă abilitatea noastră de a ne mişca în viață.	*Trăiesc viața ca pe un dans vesel.*
Narcolepsie	Nu mai faci față. Frică extremă. Dorința de a fugi de toate. Nu vrei să fii aici.	*Mă bizui pe înțelepciunea şi îndru-marea Divină să mă protejeze în fiecare moment. Sunt în siguranță.*
Nasul	Reprezintă auto-recunoaşterea.	*Imi recunosc capacitatea mea intuitivă.*
-picură	Plâns interior. Lacrimi copilăreşti. Victimă.	*Recunosc şi accept că eu sunt puterea creatoare în lumea mea. Aleg acum să mă bucur de viața mea.*
-sângerare	Nevoia de a fi recunoscut. Te simți nerecunoscut şi nebăgat în seamă. Plângi după dragoste.	*Mă iubesc şi mă aprob. Îmi recunosc adevărata mea valoare. Sunt minunat.*
-curge	Ceri ajutor. Plans interior.	*Mă iubesc şi mă mângâi într-un mod plăcut mie.*
-înfundat	Nu-ți recunoşti propria valoare.	*Mă iubesc şi mă apreciez.*
Naştere	Reprezintă intrarea acestui seg-ment din filmul vieții.	*Acest copil începe o viață minunată şi fericită. Totul este bine.*
-defecte de naştere	Karmic. Ai ales să vii aşa. Ne alegem singuri părinții.	*Fiecare experiență de viață este per-fectă pentru procesul nostru de evo-luție. Sunt împăcat cu unde sunt acum.*
Nebunie	A fugi de familie. Evadare, retra-gere. Separare violentă de viață.	*Această minte îşi cunoaşte propria identitate şi este un punct creator al Auto-exprimării Divine.*
Nefrită	Reacție exagerat la dezamăgire şi nereuşită.	*In viața mea se petrec numai acțiunile potrivite. Las vechiul să plece şi pri-mesc cu bucurie noul. Totul este bine.*
Negi	Mici expresii de ură. Credință în urâțenie.	*Sunt dragostea şi fumusețea vieții în plină exprimare.*
Neg plantar (în talpă)	Mânie chiar la baza înțelegerii ta-le. Răspândeşti frustrare în viitor.	*Mă mişc înainte cu încredere şi uşurin-ță. Am încredere şi plutesc împreună în pocesul vieții.*
Nervii	Reprezintă comunicarea. Reporteri receptivi.	*Comunic cu uşurință şi bucurie.*
Criza de nervi	Te concentrezi numai asupra ta.	*Imi deschid inima şi creez numai co-*

	blochezi canalele comunicării.	*municare cu iubire. Sunt în siguranţă. Sunt bine.*
Nevralgie	Pedeapsă pentru vinovăție. A comunica este un chin, o tortură.	*Mă iert. Mă iubesc şi mă aprob. Comunic cu dragoste.*
Nodulii	Resentiment, frustrare şi rănire în amorul propriu, în legătură cu ca-riera.	*Eliberez tiparul de amânare din mine şi dau acum voie succesului să fie al meu.*
-nodulul în gât	Frică. Nu ai încredre în procesul vieții.	*Sunt în siguranță. Am încredere că viața mă sprijină. Mă exprim liber şi cu bucurie.*
Oase (vezi : schelet)	Reprezintă structura Universului.	*Sunt bine structurat şi echilibrat.*
-probleme de oase Rupturi, fracturi	Răzvrătire împotriva autorității.	*In lumea mea, eu sunt autoritatea : pentru că sunt singurul care gândeşte în mintea mea.*
Diformități (vezi : osteomielită, osteoporoză)	Constrângere şi presiune mentală. Muşchii nu se pot relaxa. Pierderea mobilității mentale.	*Inspir la maximum în mine viața. Mă relaxez şi am încredere în procesul vieții.*
Oboseală	Impotrivire, plictiseală. Lipsă de dragoste pentru ceea ce faci.	*Sunt entuziasmat de viață şi plin de energie şi entuziasm.*
Ochii	Reprezintă capacitatea de a vedea clar: trecutul, prezentul şi viitorul.	*Văd cu dragoste şi bucurie.*
Probleme cu ochii (vezi : urcior)	Nu-ți place ceea ce vezi în viața ta.	*Creez acum o viață la care îmi place să mă uit.*
-astigmatism	'Sunt bucluc'. Frica de a te vedea pe tine însuți.	*Vreau să-mi văd propria frumusețe şi măreție.*
-cataracta	Incapacitatea să te uiți înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	*Viața este eternă şi plină de bucurie.*
-copii	Nu vor să vadă ce se petrece în familie.	*Acest copil este înconjurat acum de armonie, bucurie şi protecție.*
-cheratita	Furie extremă. Dorința de a-i lovi pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	*Permit iubirii din propria inimă să vindece tot ceea ce văd. Sunt împăcat.*
-privire încrucişată	Nu vrei să vezi ce este în jurul tău. Scopuri încrucişate.	*Este bine pentru mine să văd. Sunt împăcat.*
-hipermetropie	Frica de prezent.	*Sunt în siguranță acum şi aici. Văd asta.*

-glaucom	Neiertare împietrită. Presiune de la dureri de lungă durată. Copleşit de toate.	*Văd cu dragoste şi cu blândeţe.*
-miopia	Frica de viitor.	*Accept îndrumarea Divină şi sunt întotdeauna în siguranţă.*
-exoftalmie	Frica să te uiţi chiar aici, în prezent.	*Mă iubesc şi mă aprob chiar acum.*
-ochi uscaţi	Ochi mânioşi. Refuză să vadă cu dragoste. Mai bine ar muri decât să ierte.A fi răutăcios, răzbunător.	*Iert acum pentru că vreau să iert. Inspir viaţa în viziunea mea şi văd cu compasiune şi înţelegere.*
-ochi roşii (vezi : conunctivita)	Mânie şi frustrare. Nu vrei să vezi.	*Mă eliberez de nevoia să am mereu dreptate. Sunt împăcat. Mă iubesc şi mă aprob.*
Organele genitale	Reprezintă principiile masculin şi feminin.	*Este bine să fiu cine sunt.*
-probleme	Ingrijorarea de nu fi destul de bun.	*Mă bucur de propri amea expresie a vieţii. Sunt perfect, exact aşa cum sunt. Mă iubesc şi mă aprob.*
Osteomielita (vezi : probleme osoase)	Mânie şi frustrare la însăşi structura vieţii. Te simţi fără sprijin.	*Sunt împăcat cu şi am încredere în procesul vieţii. Sunt în siguranţă şi protejat.*
Osteoporoza	Sentimentul că nu mai ai nici un sprijin în viaţă.	*Mă lupt cu mine însumi şi Viaţa mă sprijină pe căi iubitoare şi neaşteptate.*
Osul pubic	Rerezintă protecţia genitală.	*Sexualitatea mea este în siguranţă.*
Oţetar otrăvitor (iritarea pielii mai puternică decât cea de urzică)	Te simţi fără apărare şi vulnerabil la atacuri.	*Sunt puternic, în siguranţă şi protejat. Totul este bine.*
Ovarele	Reprezintă punctul de creaţie. Creativitatea.	*Sunt echilibrată în fluenţa mea creatoare.*
Pancreas	Reprezintă dulceaţa vieţii.	*Viaţa mea este dulce.*
-pancretita	Respingere. Mânie şi frustrare pentru că viaţa pare să-şi fi pierdut dulceaţa.	*Mă iubesc şi mă aprob şi eu însumi îmi creez dulceaţă şi bucurie în viaţa mea.*
Paralizia lui Bell	Control extrem asupra mâniei. Nu vrei să-ţi exprimi sentimentele.	*Nu este nici un risc pentru mine să-mi exprim sentimentele. Mă iert.*
Paralizie	Frică. Teroare. Fugi de o persoană sau de o situaţie. Impotrivire.	*Sunt una cu întregul vieţii. Sunt total adecvat în orice situaţie.*
Paralizie cerebrală	O nevoie de a uni familia într-un act de iubire.	*Contribui la o viaţă de familie unită, iubitoare şi paşnică. Totul este bine.*
Paraziţi	Dai putere altora, îi laşi să preia	*Îmi iau cu dragoste înapoi, propria*

	conducerea.	*mea putereşi elimin orice interferenţă.*
-tenia (vierme intestinal)	Credinţa puternică de a fi o victimă şi de a fi murdar. Neajutorat în faţa atitudinilor aparente ale altora.	*Cei din jur reflectă numai sentimente bune pe care le am pentru mine însumi. Iubesc şi aprob tot ceea ce sunt.*
Parastezie	Vezi : amorţire	
Partea dreaptă a corpului	Dai de la tine spre afară, laşi să se ducă energia masculină, bărbat, tatăl.	*Imi echilibrez energia masculină fără efort, cu uşurinţă.*
Partea stângă a corpului	Reprezintă receptivitatea, ingestia, energia feminină, femeia, mama.	*Energia mea feminină este minunat echilibrată.*
Păr cărunt	Stres. Credinţa în presiune şi sforţare.	*Sunt împăcat şi comfortabil cu fiecare aspect al vieţii mele.*
Periodonită	Mânie la incapacitatea de a lua decizii. Oameni fără ţel, fără nerv.	*Mă aprob şi deciziile mele sunt perfecte pentru mine.*
Petit mal	Vezi : epilepsie	
Piatră la vezica biliară	Amărăciune. Gânduri grele. Blamare. Mândrie.	*Trecutul este lăsat cu bucurie să se ducă. Viaţa este dulce şi aşa sunt şi eu.*
Picioarele	Ne poartă înainte în viaţă.	*Viaţa este pentru mine.*
-probleme Partea de sus (coapsele)	Ai rămas agăţat în traume vechi, în copilărie.	*Părinţii au făcut tot ce au putut mai bine cu înţelegerea şi cunoştinţele pe care le-au avut. Ii eliberez.*
Partea de jos (de la genunchi la glezne)	Frica de viitor. Nu vrei să te mişti.	*Mă mişc înainte cu încredere şi bucurie, ştiind că totul este bine în viitorul meu.*
Pielea	Ne protejează individualitatea. Organ de simţ.	*Mă simt în siguranţă să fiu eu.*
-probleme	Frică. Anxietate. Teamă veche şi îngropată. Sunt ameninţat.	*Mă protejez cu dragoste, cu gânduri de veselie şi pace. Trecutul este iertat şi uitat. In această clipă sunt liber.*
Pielonefrita	Vezi : infecţie urinară	
Pierderea echilibrului	Gândire împrăştiată. Lipsă de concentrare.	*Mă centrez în siguranţă şi accept perfecţiunea propriei mele vieţi. Totul este bine.*
Pierdere de sarcină spontană (avort)	Frică. Frică de viitor. 'Nu acum, mai târziu'. In discordanţă de timp.	*In viaţa mea se petrece întotdeauna acţiunea Divină potrivită. Mă iubesc şi mă aprob. Totul este bine.*
Plămâni	Abilitatea de a inspira în tine	*Inspir viaţa în mine în perfect echili-*

	viața.	*bru.*
-probleme (vezi: pneumonia)	Depresie. Doliu. Frica de a inspira în tine viață. Nu meriți să trăieşti din plin.	*Am capacitatea să inspir plinătatea vieții. Trăiesc viața cu dragoste şi din plin.*
Plexul solar	Reacții instinctive. Centrul puterii noastre creative.	*Am încredere în vocea mea interioară. Sunt tare, înțelept şi puternic.*
Plâns	Lacrmile sunt râul vieții. Fie văr-sate de bucurie, fie vărsate de fri-că şi tristețe, deopotrivă.	*Sunt împăcat cu toate emoțiile mele. Mă iubesc şi mă aprob.*
Pneumonia	Disperat. Obosit de viață. Răni emoționale cărora nu li se permite să se vindece.	*Absorb cu libertate ideiile Divine umplute cu suflu şi inteligența vieții. Acesta este un moment nou.*
Poliomielita	Gelozie paralizantă. Dorința de a opri pe cineva.	*Este destul pentru toți. Imi creez eu gânduri de dragoste, propriul bine şi propria-mi librtate.*
Probleme adrenale	Pesimism. Nu-ți mai pasă de tine. Anxietate.	*Mă iubesc şi mă aprob. Este bine pen-tru mine să mă îngrijesc.*
Probleme cu limfa	O atenționare că mintea are ne-voie să fie re-focalizată pe pro-blemele esențiale ale vieții: dra-goste şi bucurie.	*Sunt acum total centrat în dragostea şi bucuria de a trăi. Plutesc cu viața. Liniştea sufletească este a mea.*
Probleme cu maxilarele	Mânie. Resentiment. Dorința de răzbunare.	*Vreau să schim tiparele mele interioare care au creat această condiție. Mă iubesc şi mă aprob. Sunt în siguranță.*
Probleme cu rinichii	Criticism,dezamăgire, nereuşită. Ruşine. Reacționezi ca un copil mic.	*In viața mea se petrece întotdeauna acțiunea Divină potrivită. De la fiecare experiență de viață primesc numai bi-ne. Este bine să te maturizezi.*
-pietre la rinichi	Aglomerări de mânie rămasă nedizolvată.	*Imi dizolv cu uşurință toate probleme-le trecute.*
Probleme cu vezica urinară (cistita)	Anxietate. Rămâi blocat în idei învechite. Ti-e teamă să laşi lu-crurile să se ducă.	*Cu comfort şi uşurință las vechiul să se ducă şi primesc cu bucurie noul în via-ța ea. Sunt ocrotit.*
Probleme de îmbătrânire	Crezuri sociale. Gândire înve-chită. Teama de a nu fi tu însuți. Respingerea trecutului.	*Mă iubesc şi mă accept la orice vârstă. Fiecare moment în viață este perfect.*
Probleme feminine	Renegarea propriei ființe. Respingerea feminității. Respingerea principiului feminin.	*Mă bucur de feminitatea mea. Imi place să fiu femeie. Imi iubesc trupul.*

Prostata	Reprezintă principiul masculin.	*Imi accept maculinitatea şi mă bucur de el.*
-probleme	Frici mentale care slăbesc masculinitatea. Te dai bătut. Presiune sexuală şi vinovăție. Crezi în îmbătrânire.	*Mă iubesc şi mă aprob. Imi accept propria putere. Spiritul meu rămâne veşnic tânăr.*
Prurit	Vezi : mâncărimi	
Prurit anal	Vezi : anus	
Psoriasis	Frica de a fi rănit. Minimalizezi frica propriului eu. Refuzul de a accepta responsabilitatea propriilor sentimente.	*Sunt receptiv la bucuriile vieții. Merit şi accept tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc şi mă aprob.*
Puncte albe (de grăsime pe față)	Ascund urâțenia.	*Mă accept ca fiind frumoasă şi iubită.*
Puncte negre	Te simți murdar şi neiubit.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt iubitor şi demn de iubit.*
Rahitism	Malnutriție emoțională. Lipsă de dragoste şi securitate.	*Sunt în siguranță şi sunt hrănit de însăşi dragostea Universului.*
Răceli, guturai (boli ale sistemului respirator superior)	Prea multe lucruri se petrec în acelaşi timp. Confuzie şi dezordine mentală. Dureri mici. Tipul de credință : 'Răcesc de trei ori în fiecare iarnă'. Frică. Legătură. Sentiment de încătuşare.	*Ii permit acum minții mele să se relaxeze şi să fie în pace. Claritatea şi armonia sunt în interiorul meu şi în jurul meu.*
Răni (tăieturi, lovituri)	Mânie şi vinovăție împotriva propriei persoane.	*Mă iert şi aleg să mă iubesc.*
Rău de mare	Frică. Frică de moarte. Lipsă de control.	*Sunt în totală siguranță în Univers. Sunt împăcat pretutindeni. Am încredere în viață.*
Rău de maşină	Frică. Legătură. Sentiment de încătuşare.	*Mă mişc cu uşurință în timp şi spațiu. Mă înconjoară numai dragoste.*
Rău de mişcare	Frica de a nu avea control.	*Am întotdeauna control asupra gândurilor mele. Sunt în siguranță. Mă iubesc şi mă aprob.*
Rect	Vezi: anus	
Regurgitare, râgâieli	Frică. Hrăpăieşti viața prea repede.	*Este timp şi loc pentru ceea ce veau să fac. Sunt împăcat.*
Respirație	Reprezintă abilitatea de a inspira în tine viață.	*Iubesc viața.*
-probleme	Frica de a trăi deplin.	*Sunt în siguranță. Imi iubesc viața.*

respiratorii (bronşită, răceală, gri-pă, tuse)		
-probleme de respire-ție (hiperventilație, atac de panică)	Frică sau refuz să inspiri viața complet. Simți uneori că nu ai dreptul să ocupi spațiul ba chiar nici dreptul să exişti.	*Este dreptul meu dobândit prin naştere să trăiesc liber şi la maximum. Sunt demn de iubit. Aleg acum să trăiesc viața din plin.*
Respirație neplăcut mirositoare	Mânie şi gânduri de răzbunare. Experiențe trecute adunate.	*Las cu dragoste trecutul să se ducă. Aleg să dau glas numai iubirii.*
Reținerea lichidelor	Ce îți este frică să nu pierzi?	*Mă eliberez acum din propria mea voință, cu bucurie.*
Reumatism	Te simți victimizat. Lipsă de dragoste. Amărăciune cronică. Resentiment.	*Imi creez propriile experiențe de viață. Pentru că mă iubesc şi mă aprob pe mine şi pe ceilalți, experiențele mele devin din ce în ce mai bune.*
Râie	Gândire infectă. Le permiți altora să-ți intre sub piele.	*Sunt expresia vie, iubitoare şi veselă a vieții. Sunt propria mea persoană.*
Scheletul	Oasele reprezintă structura vieții tale. Sfărâmaea structurii.	*Sunt puternic şi solid. Sunt bine stru-cturat.*
Sciatica	Ipocrizie. Frica de bani şi de vii-tor.	*Mă mut într-o stare mai bună. Binele meu este peste tot, iar eu sunt în sigu-ranță şi ocrotit.*
Sclerodermie	Protecția propriei personae, împo-triva vieții. Nu ai încredere în tine însuți că eşti alături de tine şi că poți să ai grijă de tine.	*Mă relaxez total pentru că acum ştiu că eşti în siguranță. Am încredere în viață şi am încredere în mine.*
Scleroză amiotrofică laterală (atrofie musculară)	Nu doreşti să accepți propria va-loare. Negarea succesului.	*Stiu că sunt foarte valoros. Este bine pentru mine să am succes. Viața mă iubeşte.*
Scleroză în plăci	Minte înțepenită, inimă împietrită, voință de fier, inflexibilitate. Frică.	*Prin alegerea gândurilor iubitoare şi vesele, creez o lume iubitoare şi vese-lă. Sunt ocrotit şi liber.*
Senilitate	Intoarcere la aşa zisa siguranță a copilăriei. Nevoie de îngrijire şi de atenție. O formă de control asupra celor din jurul tău. Eva-dare.	*Protecție Divină. Siguranță. Pace. Inteligența Universului operează la toate nivelele vieții.*
Sforăitul	Refuz încăpățânat de a te dezbăra de şabloane vechi.	*Imi eliberez mintea de tot ceea ce nu arată ca dragostea şi veselia. Mă mut din trecut in nou, proaspăt şi vital.*
SIDA	Negarea de sine. Sentiment de vinovăție sexuală. Credința pu-	*Sunt o expresie Divină şi magnifică a vieții. Mă bucur de sexualitatea mea.*

	ternică în 'a nu fi destul de bun'.	*Mă bucur de tot ceea ce sunt. Mă iubesc.*
Sifilis	Iţi dai altora puterea şi eficienţa.	*Decid să fiu eu. Mă aprob aşa cum sunt.*
Sindrom pre-menstrual	Permiţi confuziei să domnească. Dai puterea influenţelor exterioare. Respingere a procesului feminin.	*Preiau acum controlul minţii mele şi al vieţii mele. Sunt o femeie puternică şi dinamică! Fiecare parte a corpului meu funcţionează perfect. Mă iubesc.*
Sinucidere	Vezi viaţa numai în alb şi negru. Refuzi să vezi altă ascăpare.	*Trăiesc în toată multitudinea de posibilităţi. Există întotdeauna o altă cale.*
Sinuzita	Iritare împotriva unei persoane, cineva apropiat.	*Declar că pacea şi armonia sălăşluiesc în mine şi mă înonjoară în orice moment.*
Sânge	Reprezintă bucuria din organism, curgând liberă.	*Sunt bucuria vieţii, exprimând şi primind.*
Probleme cu sângele (vezi : leucemie)	Lipsa de bucurie. Lipsa de circulaţie de idei.	*Idei noi şi vesele circulă liber în mine.*
-anemie	Vezi : anemie	
-închegare	Curgerea bucuriei este închisă.	*Trezesc în mine o nouă viaţă. Curg.*
-hipertensiv	Probleme emoţionale nerezolvate de foarte mult timp.	*Las cu bucurie trecutul să se ducă. Sunt împăcat.*
-hipotensiv	Lipsa de dragoste în copilărie. Defetism, pesimism. La ce bun? Oricum nu o iasă nimic.	*Aleg acum să trăiesc PREZENTUL continuu şi vesel. Viaţa mea este o bucurie.*
Sângerare	Bucurie care se scurge afară. Mânie. Dar unde ?	*Sunt bucuria vieţii, exprimând şi primind într-un ritm perfect.*
Sângerare ano-rectală	Mânie şi frustrare.	*Am încredere în procesul vieţii. În viaţa mea se petrec numai acţiuni bune şi potrivite pentru mine.*
Sânii	Reprezintă maternitate şi îngrijire.	*Primesc şi dăruiesc hrana într-un echilibru perfect.*
-probleme (chisturi, noduli)		
Slăbiciune	Nevoie de odihnă mentală.	*Îmi dau minţii mele o vacanţă veselă.*
Spasme	Ne strangulăm gândurile cu frica.	*Mă eliberez, mă relaxez şi las să se ducă. Sunt în siguranţă în viaţă.*
Spatele	Reprezintă suportul vieţii.	*Ştiu că viaţa mă sprijină tot timpul.*

-probleme cu spatele (partea de sus)	Lipsa de suport emoțional. Te simți ne-iubit. Iți înăbuşi/ suprimi dragostea.	*Mă iubesc şi mă aprob. Viața mă sprijină şi mă iubeşte.*
-partea de mijloc	Vinovăție. Blocat în toate 'lucrurile' acelea din trecut. Nu-mi mai stați în spate!	*Las trecutul să se ducă. Sunt liber să mă mişc înainte, cu dragoste în inima mea.*
-partea de jos (lombară)	Frică de bani. Lipsă de suport financiar.	*Am încredere în procesul vieții. Ea are grijă de tot ceea ce am nevoie. Sunt ocrotit.*
Stare nervoasă	Frică. Anxietate. Zbatere. Grabă. Nu ai încredere în procesul vieții.	*Sunt într-o nesfârşită călătorie prin eternitate şi am suficient timp. Comunic cu inima mea. Totul este bine.*
Sterilitate	Frică şi împotrivire la procesul vieții SAU nu ai nevoie să treci prin experiența de a fi părinte.	*Am încredere în procesul vieții. Sunt întotdeauna în locul potrivit, făcând lucrul potrivit, la timpul potrivit. Mă iubesc şi mă aprob.*
Stomac	Ține hrana. Digeră ideile.	*Digger viața cu uşurință.*
-probleme	Spaimă. Frică de nou. Imposibilitatea de a asimila noul.	*Viața este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine.*
Supraponderal	Frică, nevoie de protecție. Fugi de sentimente. Nesiguranță, respingere de sine. Cauți împlinirea.	*Sunt împăcat cu propriile mele sentimente. Sunt în siguranță aici unde sunt. Imi creez propria protecție. Mă iubesc şi mă aprob.*
Surzenie	Respingere, încăpățânare, izolare. Ce nu vrei să auzi? Nu mă mai bateți la cap.	*Ascult Divinul şi mă bucur de tot ceea ce aud. Sunt una cu tot ce există.*
Tăieturi	Pedeapsă pentru a nu fi urmat propriile tale reguli.	*Creez o viață plină de premieri şi recompensări.*
Testicule	Principiul masculin. Masculinitate.	*Este bine să fii bărbat.*
Tetanus	O nevoie de a te debarasa de gânduri mânioase şi purulente.	*Permit iubirii din propria mea inimă să mă spele, să curețe şi să vindece fiecare bucățică din corpul meu şi al emoțiilor mele.*
Ticuri nervoase şi zbatere de muşchi	Frică. Sentimentul de a fi urmărit de cei din jur.	*Viața în întregul ei mă aprobă. Totul este bine. Sunt în siguranță.*
Timus (glanda)	Glanda principală a sistemului imunitar. Te simți atacat de viață. Toți sunt împotriva mea.	*Gândurile mele iubitoare îmi păstrează sistemul imunitar puternic.*

Tinnitus	Refuz de a asculta. Nu-ţi auzi vocea interioară. Incăpăţânare.	*Am încredere în Spiritul meu Superior. Ascult cu dragoste vocea mea interioară. Las să plece tot ceea ce nu se aseamănă iubirii.*
Tiroida (vezi : guşa, hipertiroidism, hipotiroidism)	Umilire. 'niciodată nu reuşesc să fac ceea ce vreau să fac. Când îmi vine şi mie rândul?'	*Imi depăşesc vechile limitări şi îmi permit acum să mă exprim liber şi creativ.*
Tratament de canal la dinte	Nu mai poţi mişca din nimic. Crezuri bine înrădăcinate sunt distruse.	*Imi creez o bază solidă pentru mine şi pentru viaţa mea. Aleg ca toate crezurile să mă susţină cu bucurie.*
Tremur paralitic	Gânduri paralizante. Te-ai împotmolit.	*Sunt liber cugetător şi experimentez cu uşurinţă şi bucurie lucruri minunate.*
Tromboză coronară	Te simţi singur şi speriat. Nu sunt destul de bun. Nu fac destul. N-o să reuşesc niciodată.	*Sunt una cu întreaga viaţă. Universul mă sprijină în totalitate. Totul este bine.*
Tuberculoză	Te pierzi din cauza egoismului. Posesiv. Gânduri crude. Răzbunare.	*Iubindu-mă şi aprobându-mă creez o lume veşnică şi paşnică, în care să trăiesc.*
Tumori	Hrăneşti dureri vechi şi şocuri. Clădeşti remuşcare.	*Mă eliberez cu dragoste de trecut şi îmi îndrept atenţia către această nouă zi. Totul este bine.*
Tumori fibroase şi chisturi	Alimentarea şi întreţinerea durerii unui partener. O lovitură dată eului feminin.	*Mă debarasez de şablonul din mine care a tras această experienţă de viaţă. Creez numai bine în viaţa mea.*
Turbare	Mânie. Credinţa că violenţa este răspunsul.	*Pacea sălăşluieşte în mine şi mă înconjoară.*
Tuse	Dorinţa de a lătra la lume:'vedeţi-mă', 'ascultaţi-mă'.	*Sunt luat în seamă şi apreciat în cele mai pozitive moduri. Sunt iubit.*
Udarea patului în somn (copii-enuresis)	Frica de un părinte, de obicei de tată.	*Copilul acesta este văzut cu dragoste, compasiune, înţelegere. Totul este bine.*
Ulcer digestiv	Frică. Credinţa că nu eşti destul de bun. Gata oricând să-i mulţumeşti pe toţi.	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt împăcat cu mine însumi. Sunt minunat.*
Ulcere	Frică. Convingerea că nu eşti destul de bun. Ce muşcă din tine pe dinăuntru?	*Mă iubesc şi mă aprob. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine.*
Umeri	Reprezintă abilitatea noastră de a purta cu bucurie experienţele vie-	*Aleg să permit tuturor experienţelor mele de viaţă să fie vesele şi pline de*

	ţii. Noi facem din viaţă o povară prin atitudinea noastră.	*dragoste.*
-umeri rotunzi	Porţi necazurile vieţii. Fără ajutor şi fără speranţă.	*Stau drept şi liber. Mă iubesc şi mă aprob. Viaţa mea devine tot mai bună pe zi ce trece.*
Umflare (vezi : edem)	Eşti blocat în gândire. Idei înfundate, dureroase.	*Gândurile mele curg liber şi uşor. Mă mişc cu uşurinţă printe idei.*
Umflătură (nodul în gât)	Frică. Nu ai încredere în procesul vieţii.	*Sunt în siguranţă. Am încredere că viaţa mă ajută şi mă susţine. Mă exprim liber şi cu bucurie.*
Unghiile	Reprezintă protecţie.	*Ies afară din protejat, fără risc.*
-roaderea unghiilor	Frustrare. Iţi mănânci propriul 'eu'. Dispreţul unui părinte.	*Nu este nici un risc pentru mine să cresc mare. Imi conduc viaţa mea cu bucurie şi cu uşurinţă.*
-unghia de la picior crescută înăuntru	Grijă şi vinovăţie referitor la dreptul tău de a te mişca înainte.	*Este dreptul meu Divin să îmi iau propria direcţie în viaţă.*
Urechile	Reprezintă capacitatea de a auzi.	*Aud cu iubire.*
-dureri de urechi (otita, urechea medie şi internă)	Mânie. Nu vrei să auzi. Prea multe tutlburări. Părinţi care se ceartă.	*Mă înconjoară armonia. Ascult cu dragoste lucruri bune şi plăcute. Sunt un centru al iubirii.*
Uretrita (inflamarea uretrei)	Emoţii mânioase. Eşti supărat. Dai vina pe alţii.	*Creez numai experienţe vesele în viaţa mea.*
Urticaria	Frici mici, ascunse. Faci din ţânţar armăsar.	*Aduc pacea în fiecare colţişor al viaţii mele.*
Uterul	Reprezintă casa creativităţii.	*Sunt acasă în trupul meu.*
Vaginita	Mânie împotriva unui partener. Vină sexuală. Auto-pedepsire.	*Cei din jur oglindesc dragostea şi auto aprobarea pe care le am pentru mine însămi. Mă bucur de sexualitatea mea.*
Varice	Stai într-o situaţie pe care o urăşti. Descurajare. Te simţi copleşit şi deranjat.	*Stau drept, în adevăr şi trăiesc şi mă mişc cu bucurie. Iubesc Viaţa şi circul liber.*
Varicela	Aşteptând să cadă drobul de sare. Frică şi tensiune. Prea sensibil.	*Sunt relaxat şi împăcăt pentru că am încredere în procesul vieţii. Totul este bine în lumea mea.*
Vertigo	Vezi : ameţeală	
Virisul Epstein-Barr	A împinge peste limitele cuiva. Frica de a nu fi destul de bun.	*Iert cu uşurinţă. Mă iubesc şi am să mă recompensez cu gânduri de pre-*

	Scurgerea întregului suport interior. Virus de stres.	*țuire.*
Vitiligo	Te simți total în afara lucrurilor din jur. Nu aparții. Nu faci parte din grup.	*Sunt chiar în centrul vieții şi sunt total conectat în Dragoste.*
Vânătăi	Micile obsatacole din viață. Autopedepsire.	*Mă iubesc şi mă bucur de mine. Sunt bun şi gentil cu mine însumi. Totul este bine.*
Vomitat	Respingere violentă a ideilor. Frica de nou.	*Diger viața fără pericol şi cu bucurie. Numai bine vine de la mine şi prin mine.*
Vulva	Reprezintă vulnerabilitate.	*Nu este nici o probelemă să fii vulnerabil.*
Zgârieturi	Sentimentul că viața te sfâşie, că este o înşelătorie, că tu eşti păgubit.	*Sunt recunoscător pentru generozitatea vieții către mine. Sunt binecuvântat.*

In infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,

întreg şi complet.

Accept o sănătate perfectă ca fiind starea mea naturală.

În mod conştient, mă eliberez acum de orice tipar

mental de al meu,

Care s-ar fi putut exprima în boală sub orice formă.

Mă iubesc şi mă aprob.

Mă iubesc şi îmi aprob trupul.

Il hrănesc cu mâncăruri şi băuturi hrănitoare.

Il exersez în moduri plăcute.

Imi recunosc trupul ca pe o maşină minunată şi magnifică,

şi mă simt privilegiat să trăiesc în el.

Iubesc energia.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

NOI TIPARE DE GÂNDIRE

PARTE A CORPULUI	*NOUL TIPAR DE GÂNDIRE*
FAȚA (acnee)	**Mă accept şi mă iubesc unde sunt chiar acum. Sunt minunat.**
SINUSURI	**Sunt una cu întregul vieții. Nimeni nu are puterea să mă irite decât dacă eu îi voie. Pace. Armonie. Reneg orice credință în calendare.**
OCHII	**Sunt liber. Mă uit cu libertate înainte pentru că viața este eternă şi plină de bucurie. Văd cu ochi iubitori.**
GÂT (interior)	**Pot să-mi iau singur apărarea. Mă exprim liber. Sunt creativ. Vorbesc cu dragoste.**
PLĂMÂNI	**Respirația vieții curge cu uşurință prin mine. (Bronşita) = pace. Nimeni nu mă poate irita. (Astmul) = sunt liber să îmi conduc liber viața.**
INIMA	**Bucurie. Dragoste. Pace. Accept viața cu bucurie.**
FICAT	**Las să se ducă tot ceea ce nu îmi este necesar. Conştiința mea îmi este acum curată şi conceptele mele sunt proaspete, noi, vitale.**
INTESTINUL GROS	**Sunt liber. Las trecutul să plece. Viața curge cu uşurință prin mine. (Hemoroizi) las să se ducă orice presiune şi necazuri.**
ORGANELE GENITALE	**(Impotența) putere. Permit întregului potențial al principiului meu sexual să opereze cu uşurință şi bucurie. Imi accept sexualitatea cu dragoste şi bucurie. Nu există nici vinovăție, nici pedeapsă.**
GENUNCHI	**Iertare. Toleranță. Compasiune. Merg înainte fără ezitare.**
PIELE	**Primesc atenție în moduri pozitive. Sunt în siguranță. Nimeni nu îmi amenință individualitatea. Sunt împăcat. Lumea este la adăpost şi prietenoasă.**

	Las să plece toată furia şi resentimentele. Tot ceea ce am nevoie, va fi întotdeauna la îndemână. Imi accept binele fără vinovăție. Sunt împăcat cu toate lucrurile mici din viața mea.
SPATE	**Viața însăşi mă susține. Am încredere în Univers. Dau liber dragostei şi încrederii. (Regiunea lombară / sacrală)Am încredere în Univers. Sunt curajos şi independent.**
CREIER	**Toată viața este o schimbare. Tiparele mele de evoluare sunt mereu înnoite.**
CAP	**Pace. Dragoste. Relaxare. Bucurie. Mă relaxez în plutirea vieții şi las viața să trecă prin mine cu uşurință.**
URECHI	**Îl ascult pe Dumnezeu. Aud bucuriile vieții şi las viața să trecă prin mine cu bucurie.**
GURA	**Sunt o persoană decisivă. Îmi duc acțiunile până la capăt. Sunt deschis la idei şi concepte noi.**
GÂT	**(exterior)Sunt flexibil. Sunt deschis la puncte de vedere diferite de al meu.**
UMERI	**Mă eliberez de furie pe căi paşnice. Dragostea eliberează şi relaxează. Viața este veselă şi liberă, tot ceea ce accept este bun.**
MÂINI	**Manevrez toate ideile cu dragoste şi uşurință.**
DEGETE	**Mă relaxez ştiind că înțelepciunea vieții are grjă de toate detaliile.**
STOMAC	**Asimilez cu uşurință ideile noi. Viața este de acord cu mine, nimic nu mă poate irita, sunt calm.**
RINICHI	**Caut numai binele peste tot. Se petrece numai acțiunea potrivită. Sunt împlinit.**
VEZICA URINARĂ	**Las vechiul să se ducă şi primesc cu bucurie noul.**
PELVIS	**(Vaginita) formele şi căile se pot schimba, dar dragostea nu se pierde nicio-**

	dată. (Menstrual)Sunt în echilibru în toate schimbările ciclice. Imi binecu-vântez cu drag trupul. Toate părțile trupului meu sunt minunate.
ŞOLD	**Merg înainte cu bucurie, susținut şi sprijinit de puterea vieții. Mă mut în binele meu superior. Sunt în siguranță. (Artrita) Iubire. Iertare. Ii las pe alții să fie ei înşişi şi sunt liber.**
GLANDE	**Sunt în total echilibru. Sistemul meu este în ordine. Iubesc viața.**
LABELE PICIOARELOR	**Stau drept, în adevăr. Merg înainte cu bucurie. Am înțelegere spirituală.**